

こころの元気力アップセミナー実施要項

1 目的

メンタルヘルス対策の一環として、メンタルヘルスの正しい知識を学びながら、心の健康度を向上するためのセルフケアについて習得し、マインドフルネス呼吸法等の体験を通して、受講者が悩みやストレスに自ら対応する方法を身につけ、健全な心身を保つことを目的とする。

2 主催

福岡県教育委員会、公立学校共済組合福岡支部

3 対象者・定員

公立学校共済組合福岡支部組合員

定員 500名

4 開催日時及び開催方法

令和7年7月26日(土) 10:00～11:30 (座学60分+実技30分)

オンライン形式で開催(Zoom によるライブ配信)

〈委託先：中央労働災害防止協会 近畿・大阪安全衛生総合サービスセンター〉

※ 受講者には、開催後1か月間アーカイブ動画を配信します。

(アーカイブ動画配信予定:8月1日(金)～)

5 申込方法及び申込締切

電子申請(インターネット)による。

右の二次元コードを読み込むか、インターネットで「公立学校共済組合福岡支部お知らせ」で検索し、「こころの元気力アップセミナー申込み」から申し込むこと。

申込締切：令和7年6月20日(金) 23:59

申込みは
こちらから



6 受講者の決定

申込締切後受講者を決定し、所属所長に通知する(申込者多数の場合、抽選とする。)

7 注意事項等

- (1) 開催日に組合員の資格を喪失している場合は利用できません。
- (2) 受講に必要な通信端末及び通信機器等の通信環境は受講者で準備してください。
- (3) 受講に当たって発生する通信費等の費用は受講者の負担となります。
- (4) 受講者は、このセミナーがオンラインで非対面で行われることを認識し、自己責任のもとで自己の安全管理及び体調管理を行うものとします。
- (5) 申込みの際に入力していただく個人情報には委託先には提供しません。
- (6) 受講方法は、決定通知の際にお知らせします。