

令和7年度

メンタルヘルス講演会事業の御案内

メンタルヘルス講演会事業とは

メンタルヘルス講演会事業とは、働く人のメンタルヘルス問題を解決に導く専門家である産業カウンセラーが、オンライン又は対面で講演を行うサービスです。メンタルヘルスに対する理解を深めるとともに、ストレスに対する対処法等の知識について学ぶための動機付けとなるような機会を提供しています。是非、御活用ください。

申し込みについて

▼事業内容

産業カウンセラーが、オンライン又は対面でメンタルヘルス講演を行います。

▼要件

- 1 公立学校共済組合広島支部の組合員により構成する団体が開催する、組合員のためのメンタルヘルスに関する啓発と、継続してセルフケアを行うための内容とした講演会とします。
- 2 申込は、既存の団体以外でも可能とします。
- 3 講演会への参加者数は、原則として15人以上の団体とします。

▼費用負担

なし（当組合で負担します。）

ただし、講演会実施に係る通信費等は、団体での負担になります。

▼利用期間

令和7年5月19日から令和8年3月31日まで

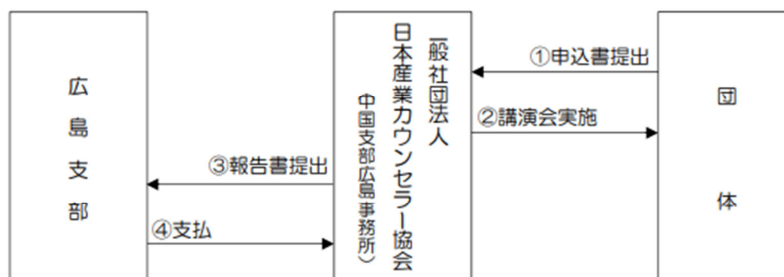
▼利用方法

「メンタルヘルス講演会申込書」に必要事項を記入の上、一般社団法人日本産業カウンセラー協会中国支部広島事務所に、直接eメール又はFAXにより申し込み、当該事務所と詳細を調整してください。

※ 様式は当組合ホームページ「メンタルヘルス講演会事業」からダウンロードしてください。

<https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/mentalhealthsoudan/mentalhealthshien/index.html>

<参考>講演会実施に係る事務手続きの流れ



裏面に続く

研修テーマや実習内容を選んで、 オーダーメイドの講演会が依頼できます

60分の講演会のテーマが自由に選べます。

また、内容の一部（講演時間の3分の1が上限）に実習を取り入れることもできます。

◆研修テーマ

(1) セルフケア	自分で自分のメンタルヘルスケアを行うもので、自らのストレスやストレスマネジメントについて学びます。
(2) ラインケア	職場の上司・部下・同僚間においてメンタルヘルスケアを行うものです。相手のストレス状態に気づき、対処方法や専門家につなぐための方法などを学びます。
(3) コミュニケーションスキル	言いづらいことなどを伝えたい時に、相手の気持ちを察しながら win-win な伝え方を学びます。
(4) 積極的傾聴	良好な関係を築くための傾聴という聴き方を学びます。
(5) 精神疾患の理解と対応	うつ病や統合失調症、双極性障害について学び、病気について理解し、専門家につなぐ方法などを学びます。
(6) 発達障害の理解と対応	発達障害について学び、特性のある人が社会に適応していくための本人や周りの人の留意点について学びます。
(7) ストレスチェックの活用と職場の環境改善	ストレスチェックの集団分析結果を、職場の環境改善に活用する方法について学びます。
(8) 緊急事案（災害、事件、事故等）におけるストレス対処	惨事が起こった場合に PTSD 等の発症を防ぐための集団や個人の対処方法について学びます。
(9) その他団体が希望する内容で対応可能なもの	メンタルヘルスに係るものに限りです。

◆実習内容

(1) 自立訓練法	自律神経を整える方法です。椅子に座って「右手が重い」などと自己暗示をかけるもので、効果が認められています。
(2) 筋弛緩法	椅子に座って足から順に力を入れては抜くという動作を繰り返して、全身を脱力させます。即効性があります。
(3) リラクゼーション	深呼吸により体の力を抜きます。
(4) マインドフルネス	椅子に座り、瞑想する方法です。
(5) ヨガ	椅子に座ったままできるヨガを行います