

## 臨床心理士によるメンタルヘルス相談等事業

組合員を対象に公立学校共済組合広島支部で実施しているメンタルヘルス相談等事業（臨床心理士派遣）をご利用ください。いずれも、費用負担はありません。

個人情報はずべて臨床心理士が適正に管理し、秘密は厳守されますので、安心してご利用ください。

項目	実施内容	利用方法
メンタルヘルス相談 (所属所訪問相談)	臨床心理士を所属所に派遣し、職場の人間関係、家族関係、自分自身の身体状況等、様々な心の悩みに関する相談を行います。 ※ただし、広島県教育委員会及び広島市教育委員会が委嘱するスクールカウンセラーを派遣している学校においては、スクールカウンセラーが担当する児童・生徒に関する問題を除きます。	所属所長が「メンタルヘルス所属所訪問相談（臨床心理士派遣）申込書」に必要事項を記入の上、支部に提出してください。
メンタルヘルスセミナー	所属所又は組合員により構成する原則として15名以上の団体（以下「団体」という。）において実施するメンタルヘルスに関するセミナーに、臨床心理士を講師として派遣します。 ※14名以下の場合、事前に公立学校共済組合広島支部へ相談してください。 ※セミナー後にメンタルヘルス相談を実施することもできます。	所属所長又は団体の代表者が「メンタルヘルスセミナー講師（臨床心理士派遣）申込書」に必要事項を記入の上、支部に提出してください。押印は不要です。

問合せ先：健康管理係 (082) 513-4956

## 臨床心理士ひとことコラム

～シリーズ「セルフケア」④～

### ストレスとうまくつき合うために

ストレスをコントロールする上で大事なことは、ストレス状態に早く気づき、適切な対処を行うこと（セルフケア）です。元気に仕事に取り組むための工夫として、

- \* 心身の緊張を緩めるリラクゼーション（簡便な方法として腹式呼吸）
- \* 適切な運動・ストレッチ
- \* 究極の休養は眠ること
- \* 朝日を浴びて生体リズムを整える
- \* 心身を休ませる入浴法、
- \* 仕事から離れた趣味を持つ
- \* 親しい人たちとの交流

などをお勧めします。



こころの健康心理相談員 川岡 史