

手軽に相談！

心の健康についてみんなで学んでみませんか

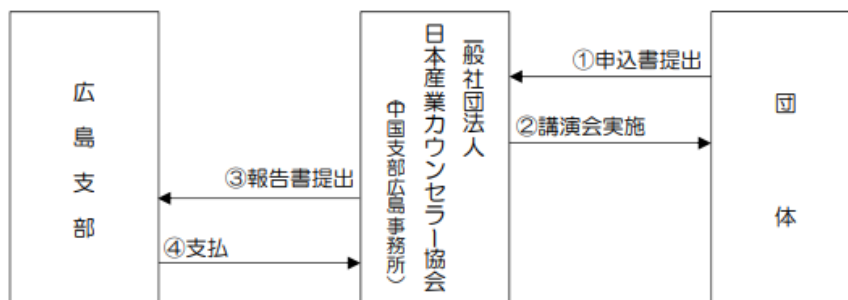


メンタルヘルス講演会事業の御案内

この「メンタルヘルス講演会事業」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、オンラインで講演を行うサービスです。費用の負担がなく、アーカイブ配信を希望すれば、多くの組合員が受講することができます。心身の健康の保持増進やメンタルヘルス不調の未然防止等、心の健康に、ぜひ、本事業を御活用ください。

事業内容	産業カウンセラーが、 オンライン でメンタルヘルス講演会を実施する。
要 件	ア 公立学校共済組合広島支部（以下「支部」という。）の組合員により構成する団体（以下「団体」という。）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する。 イ 申込は、既存の団体以外でも可能とする。 ウ 講演会への参加者数が、原則として 15 人以上の団体とする。 少人数の場合でもご相談ください。 エ 同一団体につき、年度内 1 回の支援とする。 オ 実施期間は、毎年度、4 月 1 日から 3 月 31 日の間とする。
費用負担	無料（但し、講演会実施にかかる通信費等は、団体で負担する。）
利用期間	毎年度 4 月 1 日から 3 月 31 日まで
利用方法	「メンタルヘルス講演会事業申込書」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、直接メール又は FAX により申し込み、当該事務所と詳細を調整する。 ※ 様式は公立学校共済組合広島支部ホームページ 「メンタルヘルス講演会事業」を御覧ください。 https://www.kouritu.or.jp/hiroshima/kousei/mentalhealthsoudan/mentalhealthshien/index.html

<参考> 講演会実施にかかる事務手続きの流れ



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。下の表にないテーマについても、産業カウンセラーに御相談ください。

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惨事（災害・事件・事故等）ストレスの対応	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。

実習	
ア 自律訓練法	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。
イ 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。
ウ リラクゼーション(呼吸法)	深呼吸により体の力を抜きます。
エ マインドフルネス	椅子に座り、瞑想する方法です。
オ ヨガ	椅子に座ったままできるヨガを行います。



－お問い合わせ先－

公立学校共済組合広島支部 健康管理係 TEL (082) 513-4956