

手続簡単・便利に
リニューアル!

メンタルヘルス講演会事業の御案内

令和4年度までの「メンタルヘルス研修支援事業」をリニューアルしました。
一般社団法人日本産業カウンセラー協会中国支部の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します。

費用の負担はなく、講師探しや経費支払いなどの煩雑な事務が省力化されました。

アーカイブ配信を希望すれば、多くの組合員が受講できますので、是非御利用ください。



講師：産業カウンセラー

働く人のメンタルヘルス問題を解決に導く専門家です。

日本産業カウンセラー協会中国支部の産業カウンセラーは、当支部組合員のメンタルヘルス相談実施者として、15年以上の実績があります。また、県内の企業や官公庁でメンタルヘルス講演会を実施しています。

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クアを行うもので、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クアを行うものです。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できるヨガを行います。

少人数の団体、学校等以外の団体でも利用できます！

15人以上の団体を原則としていますが、少人数の場合でも御相談ください。
学校等の単位でなくても、組合員で構成する大学学部・学科教員会、事務長会、
校長会、各種研究会等でも利用できます。

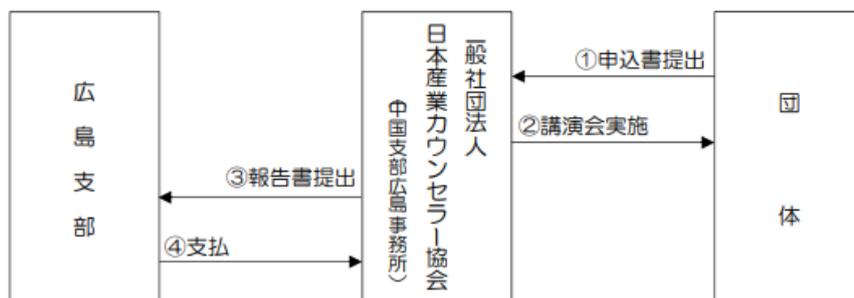
また、受講者が公立学校共済組合広島支部の組合員であれば、市町教育委員会も
利用できます。

ただし、同一団体につき年度内1回の利用となります。



利用申込は2ステップで簡単です！

- ① 「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により申し込んでください。
※ 様式は、公立学校共済組合広島支部のホームページ>厚生サービスを利用する>メンタルヘルス講演会事業を御覧ください。
- ② 申込み後、産業カウンセラー協会と日程調整を行ってください。



－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