

メンタルヘルス講演会事業

健康管理係
(082) 513-4956

昨年度までの「メンタルヘルス講演会等支援事業」をリニューアルし、
「メンタルヘルス講演会事業」がスタートします！

■是非この事業を活用して心の健康づくりにお役立てください■

1 趣旨

近年、精神疾患により休職する組合員が増加しており、組合員が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を習得することが必要となっています。

組合員が、自発的に心の健康管理について学ぶための機会を設ける動機付けとなるよう、この事業を実施しています。

2 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します。

- ※ 申込時に講演テーマを選択できます。
- ※ 実習を取り入れることも可能です。

(1) 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しています。
- イ 申請は、既存の団体以外でも可能です。
- ウ 講演会への参加者数が、**原則として15人以上**の団体としています。
(15人未満の小規模校や研究部会等も利用可)
- エ 同一団体につき、**年度内1回**の支援としています。
- オ 実施期間は、毎年度、**4月1日から3月31日まで**のものとしています。

(2) 団体による費用負担

無料(但し、講演会実施にかかる通信費等は、団体で負担してください。)

(3) 利用方法

実施を希望する団体は、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、所属所長又は団体の代表者を通じて指定の申込書により、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、直接メールまたはFAXにより申込み、当該事務所と詳細を調整してください。

- ※ 申込書は、支部HPに掲載しています。
- ※ 実施希望日の3週間前までに申込みをしてください。
- ※ 14名以下となる場合、事前に支部へ相談してください。

(4) その他

講演会を実施するためのオンライン環境は、各団体で準備してください。

【講演テーマ】

- セルフケア
- ラインケア
- コミュニケーションスキル
- 積極的傾聴
- 精神疾患の理解とその対応
- 発達障害の理解とその対応
- ストレスチェックの活用と職場環境改善
- 惨事(災害, 事件, 事故等) ストレスの対処
- その他

【実習内容】

- 自律訓練法
- 筋弛緩法
- リラクゼーション
- マインドフルネス
- ヨガ

〈参考〉講演会実施にかかる事務手続の流れ

