

悩んでしまう前に！！ 個人でもグループでも OK

教職員メンタルヘルス研修 新プランのお知らせ

30分や1時間の
短時間研修も OK！

今年度は、休業や感染予防の影響を受け、

働く皆様にもストレスがたまりやすい状況が続いているかと思えます。

忙しい状況でも、少しでも心身のケアをしたいという方向けに、

短時間でも利用可能な教職員のストレス研修をご準備しました。

職場での直接の研修以外に、新たに動画での研修も可能としました。

動画研修は個人・グループでのお申込みも可能です。

詳しくは下記の窓口にお問い合わせください！



基本プラン（約30分）

ストレスの基礎知識

15分



リラクゼーション

15分



コミュニケーション

アンガーマネジメント

ハラスメント予防

ニーズに合わせて
内容追加も可能です！

各5～20分

要相談



問い合わせ先:教職員メンタルヘルス相談センター e-mail:mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

TEL:0120-165-565 (月～金 9:00～12:00 13:00～17:00)

申込み方法:

学校や
地域単位
のお申込み



公立学校共済組合兵庫支部HPより
「メンタルヘルス研修会・相談会申込書」
をダウンロード



福利厚生課に
メール送付

個人や
グループ
のお申込み



公立学校共済組合兵庫支部HPより
「メンタルヘルス研修動画貸出申込書」
をダウンロード

