

共済組合から

## 身体と心を健康に！ 講師派遣事業を利用してリフレッシュ！

共済組合では、仕事や職場生活でストレスを感じる組合員の心の健康保持増進や、健康に対する意識付けを目的として臨床心理士、運動指導士等の資格を持つ専門家を、学校・研修等に派遣して講演や運動、カウンセリング等を受講できる、「派遣型」の厚生事業を実施しています。

**派遣日時** 10時～17時の間 メンタルヘルス講師派遣 (A) のみ15:30～17時の間  
※委託機関により時間がある程度前後します。

**申込方法** 派遣希望日の2か月前を目安に申込書を共済組合まで送付 (FAX可)  
※直近での派遣を希望する場合は、共済組合までご相談ください。

※各事業の詳細・申込様式は令和5年5月1日付の通知又は石川支部ホームページをご覧ください。

### 「健康づくり講師派遣事業」 北陸中央病院又は北陸体力科学研究所より派遣

#### ◎講演テーマのご紹介 (一例) 各講座50分～60分程度

講演

- ・教職員のメンタルヘルス
- ・アンガーマネジメント～怒りやイライラをコントロールしよう～
- ・モンスター○○とのつきあい方

運動

- ・腰痛・肩こり体操
- ・かんたん! シンプルヨガ
- ・リラックス・リフレッシュ体操
- ・ピラティスで体幹強化

講演・運動テーマは他にも色々あるよ。今の職場環境に合ったテーマを見つけよう!



### 「メンタルヘルス講師派遣事業」 北陸中央病院又は石川県臨床心理士会より派遣

A

臨床心理士会の臨床心理士による、メンタルヘルス講義とメンタルトレーニング (1時間30分程度)

B

北陸中央病院の臨床心理士による個別カウンセリング個別面談とミニ講演 (1時間程度)

メンタルトレーニングを受けて職場の環境作りに役立てたい!



## モヤモヤが溜まると不調の原因にも メンタルヘルス相談で心を整えよう

※事業の詳細等は令和5年4月3日付の通知又は石川支部ホームページをご覧ください。

**相談受付内容** メンタルヘルスに関する全般の相談 (令和5年度中は3回まで利用無料)

**相談場所** 加賀地区…2施設 金沢地区…4施設 能登地区…1施設

**対象者** 組合員及びその家族

**申込方法等** 電話予約制 受付時間: 平日9時30分～16時30分  
※相談当日は組合員証等を持参ください。