

北陸中央病院

No	講演テーマ	講演概要
1	ストレスマネジメントについて	ストレスチェック制度を踏まえ、ストレスと上手につきあうための方法について具体的な手法も交えてお話します。
2	教職員のメンタルヘルス	メンタルヘルス不調を未然に防ぐためのポイントや心が少しでも健康でいられるような方法を中心にお話します。
3	職場の人間関係について	上司や同僚、部下との関わり方や、同僚のメンタルヘルス不調に気づくためのポイントについて
4	うつ病と医療機関へのかかり方について	うつ病についての基本知識や、受診のサインについて。医療機関にかかる際のポイントについてもお話します。
5	実践！リラクゼーション	ストレス対処法の1つであるリラクゼーション法を皆さんと一緒に実践してみたいと思います。
6	認知症について	ご自身やご家族が認知症になったら？認知症についての基本的な知識についてお話します。
7	”発達障害”をもっと知ろう	発達障害(児)者への関わり方のポイントについて、具体的にお話します。
8	よい睡眠とれてますか？睡眠改善への第一歩	睡眠はメンタルヘルス不調のサインの1つです。あなたは質のよい睡眠をとれていますか？よりよい睡眠のポイントについてお話します。
9	「認知行動療法」について ～自分の考え方のクセを知ろう～	心理療法の1つである「認知行動療法」についてお話します。自分の考え方のクセを知ることはメンタルヘルス不調予防にもつながります。
10	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～	職場や家庭でイライラしたり怒りの感情に振り回されていませんか？上手に怒りをコントロールしていく方法についてお話します。ワークを取り入れた講演にも対応しています。
11	忙しい人の時間を利用した食べ方のコツ	時間栄養学を取り入れた食事について
12	血糖値が気になる方へ ～楽しく食事改善～	血糖値と食事の関係、血糖値を上手にコントロールする方法
13	気になる血圧 食事でコントロール	減塩方法、牛乳や野菜を使った料理の提案、体重管理など
14	心のケアは食事から	ストレスと食事の関係について
15	外食、中食(主にコンビニ)の活用方法	コンビニやスーパーのお総菜の組み合わせ方、栄養成分表示の見方など
16	糖尿病予備群から脱出するためのよもやま話	予備群について、注意すること
17	教職員のメンタルヘルス	個人及び組織で行うメンタルヘルス対策
18	依存症について	アルコール、薬物からネット依存まで
19	発達障害について	職場での対応など
20	これってハラスメント？	ハラスメントとは？被害者、加害者への対応から、職場で出来る予防対策まで
21	モンスター○○とのつきあい方	学校現場で出会う困った人たちとの付き合い方を考えてみる
22	内臓脂肪を減らそう！メタボを防ぐために	1. 内臓脂肪の正体とは 2. 内臓脂肪はどうしたら減らせるか 3. 健康なからだ作りについてお話します。
23	糖尿病ってどんな病気？	糖尿病とはどんな病気か、その背景、予防法、上手な付き合い方等についてお話します。
24	メンタルヘルスとデジタル社会	急速に進むデジタル社会に対応していくためのポイントについてお話します。
25	Withコロナのそのあとに ～メンタルヘルスケアのポイント いろは ～	WithコロナからAfterコロナ時代のメンタルヘルスケアのポイントについてお話します。

北陸体力科学研究所 ※約50分の内容です。

No	項目	内容
1	腰痛・肩こり体操	腰痛・肩こり体操ですっきり解消
2	いつでもできる リラクセス&リフレッシュ体操	自宅や職場でもできるストレッチ体操や筋トレでからだを元気にします。
3	ピラティスで体幹強化	呼吸に合わせて、深層筋を鍛えることで、体幹部と筋バランスの改善を目指します。
4	職場で出来る「かんたん筋トレ」	簡単にできる！効果的な筋トレで強い身体づくりを目指します。
5	姿勢改善エクササイズ	体幹部の強化を中心にしなやかで美しい姿勢を目指します。
6	かんたん！シンプルヨーガ	筋力強化・柔軟性向上を目的としたダイナミックオリジナルヨーガです。
7	栄養講座	自身の生活を振り返り、食事の摂り方や栄養学についての講座です。