

# 令和8年度 北陸中央病院 講演テーマ

【機密性 2 情報】

別紙

下記テーマ以外でも対応可能な場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。

No	講演テーマ	講演概要
1	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。
2	若手教職員のメンタルヘルスについて	若手教職員が増えてきている今、若手特有のメンタル不調の要因やその対処法について学びましょう。若手向け、若手をもっと理解したい方向けにも対応いたします。
3	中堅教職員のメンタルヘルスについて	経験を重ね職責も大きくなり、ライフイベントも多い年代の方はメンタル不調に要注意です。中堅向けのメンタルヘルス対策についてお話します。
4	ラインケア研修	主に管理職、衛生管理職の方向け 職場のメンタルヘルス対策として重要なラインケアについて学びましょう。職員のメンタル不調未然防止のためのポイントや、休職中・復職後の関わり方についてもお話します。
5	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。
6	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。
7	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。
8	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
9	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
10	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。
11	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。今日から睡眠改善しましょう。
12	「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がメンタルヘルス不調予防にもつながります。
13	コミュニケーションスキルをアップ ～職場の人間関係、保護者や生徒との関わりを円滑に～	教職員は様々な人間関係の中でコミュニケーションを図っています。そのスキルアップを目指してワークも交えてお話します。
14	クレーム対応について ～クレーム理解から対応のポイントまで～	クレームを正しく理解し適切に対応するポイントについてロールプレイを交えてお話します。学校関係者との良好な人間関係の構築に向けたヒントを得ましょう。
15	ハラスメントを理解しよう	ハラスメントと指導の間で葛藤していませんか？ハラスメントを理解し、よりよい人間関係の構築を目指しましょう。
16	発達障害について	職場での対応など
17	肩こり、腰痛予防について	肩こりや腰痛の予防について、ストレッチ等についてもお話します。
18	アクティブレスト～休む技術～	疲労の正体を知って、疲れた身体を休めましょう。心身ともにリラクゼーションできる方法を一緒に完成しましょう。呼吸法、運動についてアクティブレストについてお話します。
19	”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。
20	依存症について	アルコール、薬物からネット依存まで
21	モンスター〇〇とのつきあい方	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