

## 働きやすい職場づくりのための

# こころの健康づくりセミナー

職場の健康づくりにおいて、メンタルヘルス対策は重要な柱のひとつとされています。

今回は、教職員の相談事業等豊富な実績のある当共済組合直営病院である北陸中央病院の臨床心理士による貴重なセミナー（セルフケア含む）となっております。

動画は、基礎編・実践編の2構成となっており、管理監督者の皆さまに理解していただきたい基礎的知識を中心に、メンタル不調者へのかかわり方、また、管理監督者自身のセルフケアにもつながる「認知」に焦点をあて、物事のとらえ方を柔軟にする方法等について解説いたします。

オンデマンド動画配信形式となっておりますので、組合員の皆さまが時間や場所を限定せず気軽に視聴できます。

ぜひ、この機会に、働きやすい職場づくりのため、組合員とご自身のこころの健康づくりについて一緒に振り返ってみませんか。



対象者	職場の管理監督者や職場のメンタルヘルス対策に従事している方等に おすすめ ※組合員であればどなたでもご視聴可能です
視聴期間	令和7年7月14日（月）～令和7年8月31日（日） （上記期間中であれば、何度でもご利用いただけます）
費用	無料（セミナー参加における通信費等をご負担ください）
講師	公立学校共済組北陸中央病院 臨床心理士 富田 さなえ 氏
視聴方法	下記をご参照ください ※詳しくは組合員専用ページ及び事務担当者専用ページのお知らせをご覧ください

### 動画内容

各編2構成で、いずれも動画は15分程度です

#### 【基礎編】

#### 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

- ① ラインケアの基礎的知識について  
・気づく、聴く編  
・つなぐ、見守る、変える編 等
- ② メンタル不調かな？と思う  
周囲の方へのかかわり方について



#### 【実践編】

#### 物事のとらえ方について知り “しなやか”に修正しよう！

- ① 認知、からだところとの関係について
- ② 自分のとらえ方のクセを知って  
“しなやか”に修正するコツ 等



#### 動画視聴方法

職場やご自宅等のパソコンやスマートフォンから見ることができます

YouTube による動画配信となります。

- ① 2次元コードを読み取り  
（組合員専用ページ又は事務担当者専用ページにあります）
- ② ラインケア編をクリックして、視聴してください。



アンケートの御協力  
をお願いします！

