

対人関係を円滑にするうえでも重要な こころのセルフケアとは



近年、働き方や価値観の多様化等に伴い、職場や地域等での人間関係の構築は複雑化しています。そのような中で、職場等におけるコミュニケーションが円滑であることは、誰もが仕事をしやすい環境づくりのために必要不可欠とされています。

今回のセルフケアセミナーは、昨年に引き続き、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セミナーで、オンデマンド動画配信形式で開催いたします。

動画は2構成で、1つはご自身のセルフケアを高めるための基礎的な知識について、2つ目は、ストレス要因で最も多い「人間関係」について、事例をもとに良好な関係性を保つための秘訣について詳しく解説いたします。

セルフケアは、こころの不調を防ぐためだけでなく、自分自身を大切にしながら日々を過ごすための基盤となるものです。この機会に自身を振り返ってみませんか？なお、ご家族も視聴いただけます。

動画内容

2編構成で、各動画 15分程度です

こころの健康づくりの本質を知り セルフケア向上のために

- ① メンタルヘルスリテラシーを高める
この重要性
- ② セルフモニタリングとセルフケアについて
- ③ 相談上手・伝え上手になろう！

良好な人間関係を保つための秘訣 ～事例をとおして振り返る～

- ① 事例を通して自分のコミュニケーションを振り返る
- ② コミュニケーションスキルを向上するには上司や同僚、部下、児童生徒、保護者との円滑な関わり方
- ③ 簡単なリラクゼーション体験

※メンタルヘルスリテラシーとは、自分自身や周囲の人が精神的な問題に直面したとき、その問題を認識し適切に対応する上での重要なスキル。

対象者	当支部組合員及びその家族（家族のみの利用も可）
視聴期間	令和8年7月1日（水）～令和8年8月31日（月） （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はこちら負担ください）
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	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に掲載されているURL 又は2次元コードを読み取り、希望の動画を視聴ください

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ができます



YouTube による動画配信となります

※ラインケア編とはコードが異なりますのでご注意ください

