

令和3年度 講師及び講演テーマ

九州中央病院

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	教職員のためのメンタルヘルス ー自分のためのメンタルヘルスー	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	一般教職員対象のメンタルヘルス対策・概要 ※傾聴法を取り入れることも可
2	教職員のためのメンタルヘルス ー管理職の役割についてー	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	教員管理職対象のメンタルヘルス対策・概要 ※傾聴法を取り入れることも可
3	こころとからだのリフレッシュ講座 ー心も体も元気になるためにー	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	心身両面からみたメンタルヘルス対策 ※傾聴法を取り入れることも可
4	ストレスチェック制度について	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	ストレスチェックについての概要及び説明・制度からみたメンタルヘルス対策
5	睡眠について	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	睡眠について、メンタルヘルス対策
6	コミュニケーションスキルについて	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	職場で役立つコミュニケーションを考える
7	生活習慣病とメンタルヘルスについて	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	生活習慣病からみたメンタルヘルス対策
8	教職員のストレス原因 ーどうしたら良いかー	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	教職員のストレスからみたメンタルヘルス対策
9	復職支援について	○	メンタルヘルスセンター長	十川 博	病休・休職制度の概要と復職に向けての対策等
10	教職員のためのメンタルヘルス ー自分のためのメンタルヘルスー	○	心療内科部長	河田 浩	一般教員対象のメンタルヘルス対策
11	教職員のためのメンタルヘルス ー管理職の役割についてー	○	心療内科部長	河田 浩	管理職教員対象のメンタルヘルス対策
12	教職員のためのメンタルヘルス ー主幹教諭・指導教諭の立場からー	○	心療内科部長	河田 浩	主幹、指導教諭対象のメンタルヘルス対策
13	教職員のためのメンタルヘルス ーこころと体のリフレッシュ講座ー	○	心療内科部長	河田 浩	教職員対象:心身からみたメンタルヘルス対策、
14	教職員のためのメンタルヘルス	○	臨床心理士(公認心理師)	各心理士	メンタルヘルスの基礎知識、ストレス対処法等

No	講演テーマ	個別相談の実施	職 名 (認定資格等)	講師名	講演概要
15	心の健康と睡眠	○	臨床心理士(公認心理師)	各心理士	心の健康と、睡眠全般について
16	職場のメンタルヘルス対策 ーストレスチェック集団分析結果からー	○	臨床心理士(公認心理師)	川見 綾子・他	メンタルヘルス、所属におけるストレスチェック集団分析の解説、セルフケア等
17	自分メンテナンス ー今日からあなたもセルフケア上手ー	○	臨床心理士(公認心理師)	川見 綾子・他	メンタルヘルスの基礎知識、ストレス対処法、セルフケア方法を具体的に
18	こころの健康と睡眠 ースマホが睡眠に与える影響ー	○	臨床心理士(公認心理師)	川見 綾子・他	こころの健康と睡眠との関係、スマホがどうして睡眠に影響するのか等 ご要望に合わせて
19	働き始めのストレス対処法 ー新規採用職員の皆さんへー	○	臨床心理士(公認心理師)	川見 綾子・他	メンタルヘルスの基礎知識、ストレス対処法等 ご要望に合わせて
20	事務の先生に知ってほしいメンタルヘルス	○	臨床心理士(公認心理師)	川見 綾子・他	休職中の職員への関わり方、自身のストレスとの付き合い方等 ご要望に合わせて
21	お疲れ対策から考えるストレス対処法	○	臨床心理士(公認心理師)	川見 綾子・他	メンタルヘルスの基礎知識、脳疲労対策、ストレス対処法等
22	休むことに罪悪感を感じていませんか？ ー休みは、もう一度立ち上がる為にあるー	×	保健師	福岡 純子	心と身体のリカバリーについて
23	免疫力を高める生活習慣	×	保健師	福岡 純子	人には身体を守る機能が備わっている