

令和８年度メンタルヘルスセミナー開催要項

１ 事業の目的

メンタルヘルスに関する理解を深め、当共済組合員のメンタルヘルス向上を図るために、組合員とその家族を対象にセミナーを開催します。

２ 主 催

公立学校共済組合宮崎支部

３ 対象者

組合員及びその家族

４ プログラム

「セルフケアについてー睡眠マネジメントを中心にー」

講師：東北中央病院 臨床心理士・公認心理師 廣木 明日実 様

５ 配信期間（オンデマンド）

令和８年８月１日（土）～令和８年８月３１日（月）

６ 募集定員

１００名程度 ※希望者多数の場合は抽選となります。

７ 申込み方法

別添の「保健厚生事業各種セミナー申込み案内」から７月１日（水）までにお申込みください。

８ サービスの取り扱い

- （１）県教育委員会事務局等職員及び県立学校の教職員は「職専免」扱いとなります。
- （２）市町村立学校の教職員等については、市町村教育委員会等のサービスの取扱いを確認してください。
- （３）サービスについては所属で確認してください。

9 その他

(1) 参加者の通信費等は、個人負担とします。

(2) 視聴用の情報機器は各自で御準備をお願いします。