

令和 6 年度

各種セミナー等のご案内



公立学校共済組合では、今年度は以下のとおりセミナーを開催します。

セミナーの講義や体験活動から、メンタルヘルスや生活に役立つ健康のヒントを学びませんか。
ぜひ、この機会にご参加ください。

メンタルヘルスセミナー	<u>Aコース</u> 8/5 (月) 定員：50人 会場：新潟テルサ 受付：13:00～ 開始：13:25～	<u>Bコース</u> 8/16 (金) 定員：40人 会場：高陽荘 受付：13:00～ 開始：13:25～	<u>Cコース</u> 8/19 (月) 定員：50人 会場：アトリウム長岡 受付：13:00～ 開始：13:25～
	メンタルヘルスに関する基礎知識や、日々のストレスに対するセルフケアの重要性について理解を深めましょう！ 【講師】 田代 茂美 氏 一般社団法人新潟県労働衛生医学協会 医学博士・医師（心療内科） 認定産業医 【内容】 メンタルヘルスの基礎知識などについて講義を行います。 自分のストレス状態を知り、自身にとって有用なセルフケアを身につけるきっかけとなるよう、セルフケア技法についてもご紹介します。		
カウンセリング技法研修会	<u>Dコース</u> 7/26 (金) 定員：50人 会場：ハイブ長岡 受付：13:00～ 開始：13:30～		
	傾聴技法や上手な話し方を学び、対人関係能力を高めたい方へおすすめです！ 【講師】 宮本 美穂 氏 株式会社リーフランド キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、フリーアナウンサー 【内容】 職場の人間関係や仕事に影響する、様々な無意識のうちの思い込みに気づき、その対処方法を学ぶことで、モノの見方や捉え方の変化等といった新しい価値を創造し、生徒や保護者、同僚、上司との、より良い関係性を作るための講義を行います。		

女性のための健康セミナー	Ｅコース 8／7（水） 定員：４０人 会場：高陽荘 受付：１３：１５～ 開始：１３：３０～
	女性特有の疾病やセルフケアなど、生き生きと過ごすための方法を学びましょう！ 【講師】 樋口 恵子 氏 キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、アロマセラピーインストラクター 【内容】 更年期障害、婦人がん（子宮がん、乳がん）に関する専門医等による講話及びがんの早期発見方法などの体験を行います。また、運動体験、美容・健康・心のアンチエイジング法等を実践します。 ※当日は、簡単なエクササイズがあります。動きやすい服装でご参加ください。

※ 申込みは、所属とりまとめの他、個人からも可能です。

申込書は、公立学校共済組合新潟支部ＨＰからダウンロードできます。

※ 会場の駐車スペースに限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。



※このチラシに関するお問い合わせ先

公立学校共済組合新潟支部

（TEL：025-283-5170）

