

令和5年度 各種セミナー等のご案内



公立学校共済組合では、今年度セミナーや研修会を開催します。
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	Aコース 7/31 (月) 定員：30人 会場：高陽荘 受付：13:00～ 開始：13:25～	Bコース 8/7 (月) 定員：30人 会場：新潟テルサ 受付：13:00～ 開始：13:25～	Cコース 8/10 (木) 定員：30人 会場：ハイブ長岡 受付：13:00～ 開始：13:25～	
	<p>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！</p> <p>【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</p> <p>【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。</p>			
カウンセリング技法研修会	Dコース 8/17 (木) 定員：30人 会場：高陽荘 受付：13:15～ 開始：13:30～			
	<p>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！</p> <p>【講師】 皆川 芳弘 氏 厚生労働省公認キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、 健康運動指導士</p> <p>【内容】 生徒や保護者、職場内等のコミュニケーションに役立つカウンセリング能力（話法・傾聴法等）を身につけるため、メンタルヘルスの基礎知識や学校職場のコミュニケーションの特性等について講義を行います。 また、ロールプレイ等の実習を行い、コミュニケーション能力の向上を目指します。</p>			

女性のための健康セミナー	Eコース 8/4 (金) 定員：30人 会場：新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター 受付：13：15～ 開始：13：30～
	<p>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！</p> <p>【講師】 樋口 恵子 氏 厚生労働省公認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</p> <p>【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。</p> <p>※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。</p>
介護講座	Fコース 8/21 (月) 定員：30人 会場：ハイブ長岡 受付：12：30～ 開始：13：00～
	<p>介護負担を軽減する介護の基礎技術を学び、認知症への理解を深めます！</p> <p>【講師】 西本 円 氏 新潟県介護福祉会 副会長</p> <p>【内容】 介護初心者を対象として、自宅で家族の介護を行うときの不安や心配を減らすため、「認知症の基礎知識」や「認知症ケア」の講義や基礎的な介助体験、介護技術の習得・認知症ケアのための実習を行います。介護の悩みを抱えこまないための「困ったときの相談窓口の紹介」も行います。</p>

※ 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)

