

**令和４年度**

**各種セミナー等のご案内**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、定員を絞って開催することとします。

　新型コロナウイルス感染症の感染状況により、開催を中止する場合があります。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **メンタルヘルスセミナー** | Aコース　８／５（金）  定員：３０人  会場：アトリウム長岡  受付：13：00～  開始：13：15～ | Bコース　８／８（月）  定員：３０人  会場：高陽荘  受付：13：00～  開始：13：15～ | Cコース　８／９（火）  定員：３０人  会場：新潟テルサ  受付：13：00～  開始：13：15～ |
| メンタルへ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】  大西　金吾　氏　一般社団法人　新潟県労働衛生医学協会　専務理事、  新潟医療福祉大学客員教授、産業カウンセラー、心理相談員  【内容】  メンタルへ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** | Dコース　８／18（木）  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～ | | |
| 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】  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  【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、メンタルへ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。 | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **女性のための健康セミナー** | Eコース　８／９（火）  定員：３０人  会場：アトリウム長岡  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（資格）】  樋口　恵子　氏、杉島　小百合　氏  公認心理師、臨床心理士、キャリアコンサルタント、産業カウンセラー  【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。（※講師を含むスタッフ全員は女性です。）  ※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。



【感染症予防の取組】

・受付時の検温及び手指消毒、マスク着用にご協力ください。

・受講中は、換気等を実施します。