

令和8年度



「大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)職場研修支援事業」について

公立学校共済組合大阪支部では、組合員のメンタルヘルスの保持・増進を図るため、職場研修支援事業を行っています。所属所等のメンタルヘルス研修へ講師を派遣するほか、「eラーニングシステム」による研修も提供しています。職場研修や、安全衛生委員会等において、積極的にご活用ください。

<p>内 容</p>	<p>所属所単位などでメンタルヘルス研修等（10名以上の組合員が参加）を実施する際、大阪メンタルヘルス総合センター（以下「OMC」という）が、次の方法により研修を支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● eラーニングシステムの提供：研修受講者に個別IDを配布し、期間内の都合の良い時間にPCやスマートフォンから講座を視聴していただく研修 ● 集合研修への講師派遣（オンラインにも対応可） 希望により、集合研修実施後、講師への個別相談（最大45分程度）を設定することも可 								
<p>研修内容 ★コンテンツが増えました！（裏面参照）</p>	<p>eラーニング</p> <p>0.総論 1.セルフケア 2.ラインケア(管理職対象)</p> <p>特設コンテンツ メンタルヘルスセミナー アーカイブ動画など</p> <p>60分程度（カテゴリー内に設定された項目を複数選択していただき、コースを作成します。）</p>	<p>集合研修</p> <p>1.メンタルヘルスの基礎知識 2.ストレス対処法 3.メンタルヘルス不調の理解と対応 4.【管理職対象】教職員のメンタルヘルスと職員対応</p> <p>60分 または 90分</p>	<p>など</p>						
<p>講師</p>	<p>医師または公認心理師（臨床心理士）</p>								
<p>申込期間 実施期間</p>	<p>eラーニング 通年で申込・実施が可能です。</p> <p>集合研修</p> <table border="1" data-bbox="461 1077 1337 1211"> <thead> <tr> <th>申込期間</th> <th>実施日</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>令和8年4月1日～ 令和9年1月22日</td> <td>令和8年6月1日～ 令和9年3月19日</td> <td>土日祝・ 年末年始を除く</td> </tr> </tbody> </table>			申込期間	実施日	備考	令和8年4月1日～ 令和9年1月22日	令和8年6月1日～ 令和9年3月19日	土日祝・ 年末年始を除く
申込期間	実施日	備考							
令和8年4月1日～ 令和9年1月22日	令和8年6月1日～ 令和9年3月19日	土日祝・ 年末年始を除く							
<p>利用手順</p> <p>①申込み ②決定 ③利用 ④実施報告</p>	<p>① 申込代表者は、HPに掲載の「大阪メンタルヘルス総合センター(OMC) 職場研修支援事業申込書」(様式1)に必要事項を入力し、上記申込期間内で、</p> <p style="text-align: center;"> { eラーニング：実施日の1か月前までに 集合研修：実施日の2か月前までに } </p> <p>メールまたは郵送により OMC へ申込み</p> <p>② 申込書受領後、OMC から申込者へ「決定通知書」を送付</p> <p>③ 実施日まで、OMC と当日の準備等打ち合わせを行い、実施</p> <p>④ 申込代表者は、<u>実施後 1週間以内</u>に「大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)職場研修支援事業実施報告書」(様式2)に必要事項を入力し、OMC にメールまたは郵送で提出</p> <div style="text-align: right;">  <p>研修事業ページ 様式のダウンロード はこちらから</p> </div>								
<p>費用</p>	<p>無 料（会場費や通信費については、申込者・受講者にご負担ください。）</p>								
<p>申込先 (OMC)</p>	<p>メールアドレス osaka-mh@kich.itami.hyogo.jp</p> <p>電 話 0120-556-879</p> <p>住 所（※令和8年8月より移転予定） 〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚3-1（近畿教職員ストレスケアクリニック） 大阪メンタルヘルス総合センター 研修事業担当係</p>								
<p>注意事項</p>	<p>①同一の申込団体が、同一年度内に複数回申し込むことはできません。</p> <p>②申込にあたっては、申込書（様式1）の利用案内を必ずご確認ください。</p> <p>③集合研修の場合、講師の選定は、研修会テーマ等から OMC が行います。</p> <p>④スケジュール調整の都合上、研修実施日等の再検討をお願いする場合があります。</p>								

1. 研修内容について

以下は対応可能な研修内容の一例です（4月1日時点）。内容は随時更新予定です。
お申込の際は、**OMC** ホームページの研修事業のページから最新情報をご確認ください。

eラーニングの内容 一例		集合研修の内容 一例	
			
	eラーニングページ		集合研修ページ
① 総論	a. 教職員のメンタルヘルスの現状	1. メンタルヘルスの基礎知識	ストレスになりやすい出来事について学ぶことで、用心するための視点を持つことができます。ストレスサインの表れ方を知り、自分や周りの人のこころの変調に気づきましょう。
	b. メンタルヘルスの基礎知識		
① ケセルフ	a. ストレスへの気づきと対処	2. ストレス対処法	ストレスコーピングの考え方、対処法のバリエーションを増やしたり、落ち着いたこころの状態を取り戻すヒントをお伝えします。
	b. こころの状態チェック【ワーク】★		
	c. 気晴らし 100【ワーク】★		
② ラインケア (管理職対象)	a. 調子の悪い職員への声掛け	3. メンタルヘルス不調の理解と対応	受診の目安や、調子が悪い時の過ごし方、回復に必要なことなど、元気になるためのポイントについてお話します。同僚が調子を崩した場合の、周囲の関わり方などについてもお伝えします。
	b. 療養中の職員への対応		
	c. 職員が復職する際の対応		
コンテンツ	a. 教職員のためのメンタルヘルスセミナー2022 — メンタルヘルスに関するお話 — (アーカイブ配信)	4. 教職員のメンタルヘルスと職員対応 (管理職対象)	管理職として、ラインケアの観点からの職員対応についてお話しします。職員への声掛けや、休業中の職員への対応、復職者を迎える準備、慣らし出勤の進め方、再休業を防ぐための配慮のポイントなど。復職支援の経験豊富なスタッフがお話します。
	b. 教職員のメンタルヘルス (井上麻紀) ★ (アーカイブ配信)		

※ eラーニング、集合研修の実施形態（直接派遣・オンライン派遣）などにより、対応可能な内容は異なります。

★ 令和7年12月からの新コンテンツです

2. 個別相談などの対応について

- ・集合研修実施後、講師への個別相談（最大 45 分程度）を設定することもできます。
- ・その他、個別のご相談を希望される方は、**OMC** のメンタルヘルス相談事業をご利用ください。セルフケア相談および管理職からのラインケア相談も可能です。

オンライン相談や大阪市内（アウィーナ大阪）を会場としてのご相談も行っています。詳細は **HP** をご覧ください。



[相談事業ページ](#)

※ ご質問・ご要望がございましたら、お気軽に **OMC** までお問い合わせください。

大阪メンタルヘルス総合センター (OMC)

【所在地】〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚 3-1(公立学校共済組合 近畿教職員ストレスケアクリニック内)

【電話】0120-556-879 (こころはなやぐ) 月～金 9時～17時15分

※ 所在地は令和8年8月より変更となる予定です