

令和3年度 「大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)研修講師派遣事業」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、今年度は組合員が参加するメンタルヘルス研修会等でご利用いただける「研修動画の提供」を中心に本事業を行います。なお、ご希望により研修講師の派遣にも応じます。

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。

内 容	<p>所属所単位等で実施するメンタルヘルス研修会等(10名以上の組合員が参加)に対し、大阪メンタルヘルス総合センター(以下「OMC」という。)が作成する「研修動画の提供」(動画を保存したDVDの貸出)を行います。なお、希望によりOMCより講師を派遣します。講師派遣の場合は、申込前に OMC までご連絡ください。</p> <p>* 動画視聴後の質問や個別相談への対応については、裏面をご覧ください。</p>		
研 修 内 容 (裏面参照)	1. うつ状態について	2. 発達障がいについて	
	3. メンタル不調の理解と対応	4. ストレス対処(基本編)	
	5. ストレス対処(スキルアップ編)	6. 職場でのコミュニケーションについて	
	7. その他		
講 師	医師 又は 臨床心理士		
申 込 期 間 実 施 期 間	申 込 期 間	実 施 予 定 日	備 考
	令和3年4月1日～ 令和4年1月21日	令和3年6月1日～ 令和4年3月23日	日・祝・振替休日・ 年末年始除く
	* 申込日から直近の実施予定日まで2か月未満の場合や、令和3年6月1日より前に実施を希望する場合は、申し込む前に OMC と調整してください。		
利 用 手 順	<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、「大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)研修講師派遣事業申込書」(別紙1)に必要事項を記入し、上記申込期間内で、直近の実施希望日の2か月前までに郵送、FAX 又はメールで OMC に申し込み。</p> <p>② 申込書受領後、1か月以内に OMC が申込者へ「決定通知書」を送付。</p> <p>③ 実施日までに、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、実施日から1週間以内に「大阪メンタルヘルス総合センター(OMC)研修講師派遣事業実施報告書」(別紙2)に必要事項を記入・押印し、OMC に郵送で提出。</p>		
費 用	講師料・動画送料は無料。ただし、会場費等については申込者が負担。		
申 込 先 (OMC)	<p>(所在地) 〒556-0014 大阪市浪速区大国1-10-3(なにわ生野病院内)</p> <p>こ ころ はなやぐ</p> <p>(電 話) 0120 - 556 - 879</p> <p>(F A X) 06-6632-8859</p> <p>(メー ル) osaka.mh.training@nih.koudoukai.jp</p> <p>(U R L) http://www.koudoukai.or.jp/naniwa-hp/osaka-mh/</p>		
注 意 事 項	<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 講師の選定は、研修会テーマ等から OMC が行います。</p> <p>③ 申込にあたっては、申込書(別紙1)裏面の利用案内をご確認ください。</p>		

(問い合わせ先) 公立学校共済組合大阪支部 健康・福祉グループ

TEL 06-6941-3991

1. 研修内容について

1うつ状態について	うつに対する正しい知識と適切な対処への理解を深めます。うつ状態によくみられるサインに気づき、早めに対処することがうつ予防に役立ちます。また、うつを経験され、回復したのちに職場復帰なさる方への注意点や再発予防等についてもお話します。
2 発達障がいについて	発達障がいの基礎的な知識を学びます。人間関係や職務上の困りごとの中には発達障がいに起因する問題が含まれる場合があります。本人や周りが理解することで、現状の改善に向けて取り組めるようお話します。
3 メンタル不調の理解と対応	メンタルヘルスの基本的知識についてお話します。体と同様に心も生き生きと健康に働くために、こころの不調に対する正しい知識を身に付けていただきます。さらに、不調のサインや、自ら不調に気づいた時の早期対応についてもお話します。また職場に不調者がいる場合の周囲の関わり方のポイントなどについてお伝えします。
4 ストレス対処(基本編)	職場で起こりやすいストレスへの上手な対処法について取り上げます。呼吸法やリラクゼーションなど実践的なワークを中心に、気軽につかえるストレス対処の基本を学ぶことができます。ストレス対処を日常的に意識することでメンタルヘルスの向上につなげることができます。
5 ストレス対処(スキルアップ編)	プレッシャーがかかる時や失敗した時には、自分を責めすぎたり、気持ちの落ち込みから抜け出せなくなったりします。心理療法の一種である認知行動療法の考え方に基づいて、ストレスフルな場面で頭に浮かぶ考えや気持ちを整理し、自らの考え方のクセに気づくことで上手な切り替え方をお伝えします。
6 職場でのコミュニケーションについて	職員間のよりよい関係性の構築、風通しのよい職場作りのために必要なコミュニケーションスキルを学びます。各校の実情を踏まえてアサーションやピアサポート、アンガーマネジメントなどの実践的プログラムを盛り込み、すぐに使えるスキルアップのコツをお話します。

2. 動画視聴後の質問や個別相談について

研修内容への質問や個別相談について、後日、OMCの担当者が対応します。申込先までご連絡ください。

【個別相談について】

臨床心理士からストレス対処の方法や心身の健康に関するアドバイス等を受けることができます。職場環境の変化等によるストレスを受けやすい初任者の方をはじめ、転任者、管理職やその他、個別相談を希望される方は、OMC相談事業の電話相談で受けることができます。まずはお電話にて予約をお取りください。

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