

令和4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。今年度は、手軽にご利用いただける「eラーニングシステム」の提供を始めました。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	所属所単位などでメンタルヘルスに関する研修(10名以上の組合員が参加)等を実施する際、大阪メンタルヘルス総合センター(以下「OMC」という)が提供する「eラーニングシステム」を利用することができます。研修受講者に個別IDを配布し、期間内に繰り返し視聴できる研修形態です。また、集合研修への講師派遣も可能です(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)を設定することもできます。								
研 修 内 容 (裏面参照)	eラーニング 0.総論 1.セルフケア 2.ラインケア(管理職対象) 3.職場環境づくり 他	集合研修 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	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)						
講 師	医師または公認心理師(臨床心理士)								
申 込 期 間 実 施 期 間	<table border="1"><thead><tr><th>申込期間</th><th>実施日</th><th>備考</th></tr></thead><tbody><tr><td>令和4年5月9日～ 令和5年1月27日</td><td>令和4年7月1日～ 令和5年3月24日</td><td>日祝振替休日 年末年始除く</td></tr></tbody></table>	申込期間	実施日	備考	令和4年5月9日～ 令和5年1月27日	令和4年7月1日～ 令和5年3月24日	日祝振替休日 年末年始除く	※ 申込日から実施予定日まで2か月未満の場合や、令和4年7月1日より前に実施を希望する場合は、申し込む前にOMCへご相談ください。	
申込期間	実施日	備考							
令和4年5月9日～ 令和5年1月27日	令和4年7月1日～ 令和5年3月24日	日祝振替休日 年末年始除く							
利 用 手 順 ①申込み ②決定 ③利用 ④実施方向	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、実施日の2か月前までにメール添付で(郵送でも可)、OMCに申し込み。 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。 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。 ④ 申込代表者は、実施後1週間以内に「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)に必要事項を記入・押印し、OMCに郵送で提出。		 研修事業ページ						
費 用	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。)								
申 込 先 (OMC)	アドレス osaka-mh@kich.itami.hyogo.jp 電 話 0120-556-879	住 所 〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚3-1(近畿中央病院 内) 大阪メンタルヘルス総合センター 研修事業担当係							
注 意 事 項	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。 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。 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。 ④スケジュール調整の都合上、研修実施日の再検討をお願いする場合があります。								

(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

以下は対応可能な研修内容の一例です。内容は随時更新していく予定です。

最新情報は OMC ホームページの研修事業のページをご覧ください。📄



研修事業ページ

※ 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。

e ラーニングの内容 一例(※)		集合研修の内容 一例	
① 総論	a. 教職員のメンタルヘルスの現状 (仮)	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 (仮)		
① ケアセルフ	a. ストレスへの気づきと対処 (仮)	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. 辛い気持ちとの付き合い方 (仮)		
② ラインケア(管理職対象)	a. 調子の悪い職員への声掛け (仮)	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 (仮)		
	c. 職員が復職する際の対応 (仮)		
	d. 使えるサポート資源 (仮)		
③ 職場環境	a. 職員間の良好なコミュニケーションについて (仮)	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します。

(※)コンテンツは準備中です。詳細は HP でご案内します。

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お受けしています。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 に掲載しております。📄



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 近畿中央病院内
 【電話】0120-556-879 (こころ はなやぐ) 月～金 9時～17時15分