令和５年４月３日

各所属所長様

公立学校共済組合大阪支部長

令和5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。

<table>
<tr><td>内　　容</td><td colspan="2">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。</td></tr>
<tr><td>研修内容
（裏面参照）</td><td>e ラーニング
0.総論　2.ラインケア(管理職対象)
1.セルフケア　3.職場環境づくり
など
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。）</td><td>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 または 90 分　など</td></tr>
<tr><td>講　　師</td><td colspan="2">医師または公認心理師（臨床心理士）</td></tr>
<tr><td>申込期間
実施期間</td><td colspan="2">e ラーニング　通年で申込・実施が可能です。
集 合 研 修
<table>
<tr><th>申込期間</th><th>実施日</th><th>備考</th></tr>
<tr><td>令和５年４月３日～
令和６年１月 26 日</td><td>令和５年６月１日～
令和６年３月 22 日</td><td>土日祝・
年末年始を除く</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>利用手順

①申込み
②決定
③利用
④実施報告</td><td colspan="2">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、（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）メールまたは郵送により OMC へ申込み
研修事業ページ
② 申込書受領後、OMC から申込者へ「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</td></tr>
<tr><td>費　　用</td><td colspan="2">無　料（会場費や通信費については、申込者・受講者がご負担ください。）</td></tr>
<tr><td>申込先
（OMC）</td><td colspan="2">メールアドレス
osaka-mh@kich.itami.hyogo.jp
電　話　こころ　はなやぐ
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</td></tr>
<tr><td>注 意 事 項</td><td colspan="2">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。</td></tr>
</table>

（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おります。
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。

※ 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	
⓪総論	a. 教職員のメンタルヘルスの現状
	b. メンタルヘルスの基礎知識
①セルフケア	a. ストレスへの気づきと対処
②ラインケア（管理職対象）	a. 調子の悪い職員への声掛け
	b. 療養中の職員への対応
	c. 職員が復職する際の対応

集合研修の内容　一例	
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。
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。
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。
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。

eラーニングページ　　集合研修ページ

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