

令和6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。

内 容	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。 ● <b>eラーニングシステムの提供</b> ：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 ● <b>集合研修への講師派遣（オンラインにも対応可）</b> 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							
研修内容 (裏面参照)	<b>eラーニング</b> 0.総論 1.セルフケア 2.ラインケア(管理職対象)	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	<b>集合研修</b> 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。）		60分 または 90分 など					
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	<b>eラーニング</b> 通年で申込・実施が可能です。							
	<b>集 合 研 修</b> <table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <thead> <tr> <th>申込期間</th> <th>実施日</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>令和6年4月1日～ 令和7年1月24日</td> <td>令和6年6月1日～ 令和7年3月21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6年4月1日～ 令和7年1月24日	令和6年6月1日～ 令和7年3月21日
申込期間	実施日	備考						
令和6年4月1日～ 令和7年1月24日	令和6年6月1日～ 令和7年3月21日	土日祝・ 年末年始を除く						
利 用 手 順	① 申込代表者は、HPに掲載の「 <b>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</b> 」(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		 <a href="#">研修事業ページ様式のダウンロードはこちら</a>					
	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、 <u>実施後1週間以内</u> に「 <b>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</b> 」(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							
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)	メールアドレス <b>osaka-mh@kich.itami.hyogo.jp</b> 電 話 <b>0120-556-879</b>	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、研修実施日等の再検討をお願いする場合があります。							

## 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、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	
			
	<a href="#">eラーニングページ</a>		<a href="#">集合研修ページ</a>
① 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. 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、自分や周りの人のところの変調に気づきましょう。
① ケセアルフ	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、落ち着いたところの状態を取り戻すヒントをお伝えします。
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		
★ NEW 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