

令和3年度 OMC 主催 教職員のためのメンタルヘルス オンラインセミナーのご案内

## もしかして“うつ”？ —こころやからだの不調をこじらせないために—

夏期オンラインセミナー「大人の発達障害」につづき、一年の疲れが出て心身の不調をきたしやすい冬期には「もしかして“うつ”？」をテーマにセミナーを開催します。

気持ちが落ち込む、不安になる、悲しくなる、なんとなく体調がすぐれない…、という経験は誰にでもあ  
るのではないのでしょうか。それらが長く続いたり、誰にも相談できずにいると、こじらせたり、抜け出しに  
くくなることがあります。臨床心理士による本セミナーを通して、心身の不調やうつについての理解を深め、  
日常に取り入れられる対処法について学んでいただける機会をご用意しました。

うつについて知りたい方や、ご自身や身近な人が調子を崩しているかも？と気になっておられる方はお気軽  
にご参加ください。

この講座は、令和3年度「メンタルヘルス総合対策事業」として実施するものであり、参加者のうち、大阪府教育庁及び  
府の教育機関に勤務する教職員の職務専念の義務免除については、大阪府教育長において承認されています。それ以外の  
職員については、各市町村教育委員会教育長に対して、職務専念の義務免除を依頼しております。

テーマ	「もしかして“うつ”？ —こころやからだの不調をこじらせないために—
対象者	公立学校共済組合大阪支部組合員
事業内容	YouTube 配信：うつを中心とした講義（60分程度）
日時	YouTube 配信：令和3年12月20日（月）～令和4年1月31日（月）
実施形式	オンライン：YouTube
募集人数	講義視聴：人数制限なし
申込方法	参加希望者はFAX、メールまたはQRコード読み取りのいずれかでお申込みください (FAXの場合)「参加申込書」に必要事項を記入しFAX送信 (QRコードはこちら) <b>FAX送信先：06-6632-8859</b> (メールの場合)以下項目を記載しメール送信 ・件名 「セミナー参加申込」 ・本文 組合員番号・氏名・所属所名・電話番号・メールアドレス <b>メール送信先：osaka.mh.training@nih.koudoukai.jp</b>
申込締切日	令和3年12月20日（月）17時まで
参加者の決定	申込締切日までに申し込まれた方
参加費	無料（通信費は自己負担）
参加にあたって	講義動画の不正コピーや無断での二次使用は禁止です
問合せ先	0120-556-879（フリーダイヤル） 大阪メンタルヘルス総合センター（OMC）

【お知らせ】好評により夏期に開催しました「大人の発達障害」（YouTube 配信）の再配信が決定しまし  
た。視聴ご希望の方は、大阪メンタルヘルス総合センターホームページを参照ください。

<http://www.koudoukai.or.jp/naniwa-hp/osaka-mh/index.html>

# 教職員のためのメンタルヘルス オンラインセミナー参加申込書

令和3年 月 日

大阪メンタルヘルス総合センター 宛

下記の通り、講義動画の無断使用や二次使用禁止を理解したうえで、申し込みます。

**申込先 FAX : 06-6632-8859**

組合員証 番号(10桁)		性別	男 ・ 女
ふりがな		年齢	( )歳
氏名			
所属所名	府立 ( ) 市立 その他 ( )	小学校 ・ 中学校 ・ 高等学校 ・ 支援学校	<input type="checkbox"/> 管理職 <input type="checkbox"/> 一般教員 <input type="checkbox"/> 事務職員等
連絡先	電話番号	— — ( 自宅 ・ 携帯 ・ 職場 )	
	メールアドレス	※平日つながりやすい連絡先をお書きください。 @ ※ YouTube の動画視聴用 URL をご連絡する際に使用します	

**申込期限：令和3年 12 月 20 日 (月)**

※ お手数ですが、このページをコピーして「参加申込書」としてご使用ください。