令和5年度 職場の健康づくり支援事業講演テーマ(一般テーマ)

※ 講演の所要時間は45分以上1時間30分以内とします。
 ※ 「教職員のためのメンタルヘルズガイド」を利用することもできます。
 ※ ★は令和5年度からの新規テーマとなります。

=支援対象=
 所属所、市町教育委員会、県教育委員会、
 教育関係諸団体

実施可否
 ※○は可

1 生活習慣病関連 (講師例・・・医師、保健師、看護師等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
1-1	メタボの改善・予防について	内臓脂肪が蓄積すると、心筋梗塞などのリスクが高まります。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の発生メカニズムを知り、診断基準と改善・予防について学びましょう。	○	○
1-2	身体は訴えている!! あなたは大丈夫? 健診結果の見方と生活改善への生かし方	健診結果をろくに見ずに机の中にしまいでいませんか? 健診データの意味を一緒にチェックします。毎年受けている健診結果から、御自分の生活を見直してみませんか?	○	○
1-3	職場の環境づくり～生活習慣病予防～	生活習慣病がなぜ起き、どう対処したらよいかを学び、職場でできる予防の環境づくりをしましょう。	○	○
1-4	禁煙にチャレンジしてみませんか? 肺がんにならないために! 禁煙指導の実践	禁煙!! タバコをやめたいあなたに! タバコの害について説明し、楽に禁煙できる方法を説明します。肺がんにならないための予防と検診の大切さについてなどの講話をします。	○	○
1-5	がんの予防～消化器がん(胃・大腸・膵臓)を主としたがんの発生要因～	主に消化器がんを中心に、がんの発生要因と各がんについて説明します。	○	○
1-6	耳鼻科系疾患	主に「アレルギー性鼻炎(花粉症)」と「めまい」について説明します。	○	○

2 ストレス・メンタルヘルズ関連 (講師例・・・保健師、心理相談員等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
2-1	メンタルヘルズケアについて	自分でできる「セルフケア」を中心に、数々のストレス解消法を学びます。特にストレッチングやツボ押し療法、認知変容法や自律訓練法などを学んでいきます。	○	○
2-2	教職員ストレスの特徴と対処法	教職員には、特有のストレス傾向がある事やストレスを溜めやすい教職員特有の性格傾向があることを理解し、その対処法としての認知の変容を始めた「セルフケア」の方法について講話をします。	○	○
2-3	うつ病について	うつ病のメカニズム・予防を説明、またうつ病の方への接し方を学びます。	○	○
2-4	コミュニケーションスキル ～交流分析～	自分自身の行動パターン・性格傾向を把握してみましょう。	○	○
2-5	ストレス軽減のためのアサーション (自己表現) トレーニング	アサーションとは、相手も自分も大切にする自己表現コミュニケーションスキルです。アサーショントレーニングを通して、ストレスを軽減する方法を学びます。	○	○
2-6	睡眠の改善について	不眠や睡眠不足などの睡眠に関する問題とメンタルヘルズ不調には、密接な関連があります。メンタルヘルズ不調の発生リスクを減らすため、睡眠の質を向上させる方法を学びます。	○	○
2-7	傾聴について	傾聴は、話し手に共感を示し、理解しようとする聞き手としてのコミュニケーション技法です。傾聴の基礎知識と技法を体験学習しましょう。	○	○
2-8	ストレスマネジメント～ストレスをセルフコントロールする理論と技術を学ぶ～	ストレスマネジメントの理論的枠組みを紹介し、どのようにすれば否定的な気分が自身で改善できるか事例を通じて理解を深めましょう。	○	○
2-9	イライラマネジメント～「怒り」や「憂うつ」とどのように付き合うか～	対人関係におけるイライラ感に振り回されず、その場面にあった表現や適切な対処をどのように行うか、具体的な方法を学びましょう。	○	○
2-10	ハラスメント予防～セクハラ・パワハラを職場で発生させないためには～	どのような言動がセクハラ・パワハラに該当するか確認を行い、個人及び組織で取り組む具体的な予防策を学びましょう。		○
2-11	特別支援学校教員のためのセルフケア術	特にストレスが高い特別支援学校の教員に特化し、具体的な場面におけるストレス対処法について学びましょう。	○	○
2-12	アンガーマネジメント～怒りの感情と上手に付き合う～	自分や他人の「怒り」に振り回されず、「怒り」を上手にコントロールする方法を学びましょう。人に当たらない、怒りが連鎖しない、心地よい環境を作り出しましょう。	○	○
2-13	神経言語プログラミング(NLP)～リフレーミングで視点を変える～	出来事の枠組み(フレーム)を変えることで、物事を肯定的にとらえるメソッドを学び、円滑なコミュニケーションと生産性アップにつなげます。	○	○
2-14	「行動心理学」何気ない仕草から隠れた心理を読み解く	無意識におこなう仕草ほど本音が出やすく、相手の気持ちを推測することに役立ちます。相手の気持ちを察する一つの手段として、良い関係を築くために役立てましょう。	○	○

3 運動 (講師例・・・健康運動指導の有資格者、理学療法士等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
3-1	適度な運動の大切さとウォーキング	気軽にできる運動実践の大切さの講話後、音楽に合わせて歩き、自分にあったウォーキング・正しいウォーキングを覚えましょう。	○	○
3-2	腰痛・肩こり解消でリラックス～メカニズム～ストレッチ～	・腰痛・肩こりにならない為のストレッチ ・腰痛・肩こり・膝の痛み解消のためのストレッチ ・腰と膝を強くする運動 などを紹介します。	○	○
3-3	職場でできる簡単な運動	職場でできる簡単な運動・ストレッチの紹介をします。日常生活で楽しく身体を動かす工夫をして健康づくりに役立てましょう。	○	○
3-4	手軽にできるストレッチでリラックス	手軽にできるストレッチを学び、ストレスを解消しましょう。	○	○
3-5	簡単エアロビクス	音楽に合わせて体を動かしてスタミナ向上。健康づくりの第1歩を踏み出そう!	○	○
3-6	簡単タオル体操	手軽に使用できるタオルでストレッチや筋力アップをしましょう。	○	○
3-7	ヨーガ	呼吸とポーズで心と身体の緊張を解きほぐしましょう。	○	○
3-8	ピラティス	呼吸を意識して筋バランスを整えましょう。	○	○
3-9	太極拳	ゆっくりとした動きで気血の流れを良くし、体内バランスを理想的な状態に保ちましょう。	○	○
3-10	チェアーエクササイズ	ひざ・足に負担をかけずに椅子に座って楽しく運動し筋力アップにつなげます。	○	○
3-11	足裏健康体操	裸足でリズム体操と足裏マッサージをします。足裏を健康にし、疲れを取りましょう。	○	○
3-12	ダンスでストレス&メタボ解消	音楽に合わせて踊ることで、リラックスして、運動量も高めましょう。ダンスを踊ったことのない方も楽しめる、ステップと動き方の基本・秘訣をご指導します。	○	○
3-13	失いかけた筋力をとり戻そう	筋肉は大事です。筋力アップで基礎代謝を上げ肥満の解消に役立てましょう。	○	○
3-14	自力整体	眼精疲労、肩こり、腰痛などのお悩みに。自分の体は自分でほぐして、心も体も軽やかになりましょう。	○	○

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
3-15	コンディショニング ～「ゴールドコンディション」な状態を手に入れる運動～	筋肉を正しい位置に戻し、骨配列を整えることにより「ゴールドコンディション」な状態を手に入れる運動です。	○	○
3-16	NY発の健康法「ゼロトレ」入門	「羽が生えたように軽くなる」のキャッチフレーズで有名な「ゼロトレ」。縮んだ身体をゼロ(元)の位置に戻し、体調を整えるエクササイズです。呼吸法や姿勢矯正を中心に指導します。	○	

4 栄養・食事 (講師例・・・保健師、管理栄養士等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
4-1	食事・食事で生活習慣病を予防・解消しよう	メタボリックシンドロームは食生活が影響します。発生病因を知り、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化、脂肪肝、肥満、高尿酸血症、骨粗鬆症、貧血、更年期などについて、食事・食事量から生活習慣病予防を紹介します。ほかにもテーマごとの講話ができます。	○	○
4-2	食中毒(細菌性下痢症)の原因菌と予防について	食中毒を起こす原因となる細菌を知り、食中毒の予防について学びます。	○	○
4-3	健康食品ウソ・ホント	食品表示の見方や健康食品に対する様々な疑問を明らかにしていきます。	○	○
4-4	アンチエイジング	老化のメカニズムを知り、日常生活でできる老化予防を学びます。		○
4-5	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)	若々しく元気でイキイキと過ごすために、栄養と運動の観点からお話します。	○	○
4-6	その他	・添加物について ・ビタミンの話 ・食物繊維について、 ・カルシウムのとり方 ・コレステロールについて など栄養や食事に関する講話もできます。	○	○

5 リラクゼーション関連 (講師例・・・インストラクター、セラピスト等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
5-1	日本茶でほっとひと息、リラックス	日本茶の効能、産地別の味の違いなどの講義と美味しいお茶の淹れ方の実践をします。 定員：1回につき50人程度まで 教材費：茶葉等で一人当たり約400円(※教材費は参加者負担)	○	
5-2	アロマ活用で、生き生きライフ	「アロマのある生活」についてのお話と、アロマスプレー作り。アロマテラピーで心身のリラクゼーションを体験しませんか。 定員：1回につき50人程度まで 教材費：精油、容器等で一人当たり約400円(※教材費は参加者負担)	○	
5-3	ハンドリフレ 色と性格で発見!手の癒やし	今気になる色を選び、自分の性格を知ると、体の気になっている部分と繋がっていることがわかります。手軽にできるハンドケアで、心と体のバランスを保ちましょう。 定員：1回につき50人程度まで 教材費：ハンドケア用オイル等で一人当たり約200円(※教材費は参加者負担)	○	

6 労働安全衛生関連 (講師例・・・労働安全コンサルタント、医師等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
6-1	労働安全の基礎知識	職場の安全について、関連法令や事故事例等で認識を深めましょう。	○	
6-2	★健康を考えて知っておきたい労働法(新)	公務員も各種労働法の対象であり、安全衛生の規則を学び、健康面への配慮を促します。	○	○
6-3	★共同学校事務室の安全と衛生(新)	安全衛生規則を知り、「従事する」から「つかさどる」に変わった事務職員の健康管理と役割を事例とともに考えます。	○	○
6-4	職場のリスクアセスメントについて	リスクアセスメントとは、職場の潜在的な危険性や有害性を見つけ出し、対策を実施していく流れのこと。リスクアセスメントにより公務災害を防止する方法を学びましょう。	○	○
6-5	★職場のRKY(リスクアセスメント危険予知)の定着を考えませんか?(新)	RKYとは、リスクアセスメント危険予知のこと。災害発生のプロセスを理解し、その入口である危険源(災害を起こす根源となるもの)を調べることから始まります。災害等の事故が起きてから対策を施すのではなく、危険源に対して軽減対策を施すことが大切です。講演を通じて、その手法と実践方法について学びましょう。	○	
6-6	職場のヒヤリハット体験事例を一緒に考えてみませんか?	職場で事故が起きそうな状況に出会いヒヤリとしたり、ハットしたことはありませんか?職場の隠れている危険性を一緒に解決します。	○	

7 働き方改革関連 (講師例・・・労働安全コンサルタント、医師等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
7-1	働き方改革について考えてみませんか? 「心身の健康を保つ」という観点から働き方改革を考える	メンタル不調による長期休職者、過労死自殺の事例解説等、警鐘を鳴らす具体例を引用し、自分の中に押し込めないことを意識していただく内容を取り上げます。	○	○
7-2	よりよい職場にするための働き方改革	健康管理を意識し、働き方改革を職場で実現していきましょう。	○	○
7-3	労働基準法と教職員の働き方改革	教職員にも一部の条文を除き、労働基準法が適用されます。教員だからという理由で、長時間労働をしていないでしょうか。意識改革の第一歩に法の位置づけを取り上げます。	○	○

8 その他 (講師例・・・保健師、看護師等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)	現地	オンライン
8-1	花粉症の正体をさぐってみよう ～備えあればおこわくない!!今日から始めよう花粉症対策	深刻な現代病のひとつですが、その正体を知り対策を立てれば楽にのりきる事ができます。	○	○
8-2	笑うかどには福来る!!	生活の中に「笑い」を取り入れましょう。「笑い」で免疫力を高めて楽しく健康的な生活を送りましょう。		○
8-3	職員の応急手当について	・止血と包帯法 ・患者の運搬法について体験しましょう などの講話もできます。	○	○
8-4	「くすり」との上手な付き合い方について 「病院薬」と「市販薬」・「薬の相互作用」と「食品」	病院の薬と市販の薬との使い分け・薬と薬の飲み合せ・薬と食品との関係を学びましょう。	○	
8-5	時間管理の整理術	整理とは、不慣れを見極め本当に大事なモノを選択していく方法です。整理術を学ぶことで、心や行動の整理ができ、限りある時間を有効に使うことができるようになります。いつも時間に追われている状態から解放され、働き方改革にもつながります。	○	○
8-6	★職員室の整理収納～環境を整える～(新)	職員室を片付けて快適で効率のよい職場環境を作りましょう。整理収納術は単なる片付けの方法ではなく、ムリ・ムダに気付き、不必要を取り除いて減らしていく技術です。職員室改革から働き方改革に繋がります。	○	○
8-7	感染症対策と予防について	新型コロナウイルスをはじめとした主な感染症の概要や対策・予防について学びましょう。	○	○

【紹介したテーマは一例ですので、その他ご希望の講演内容等ございましたら、お申し出ください。】

令和5年度 職場の健康づくり支援事業講演テーマ(管理職向けテーマ)

※ 下記講演テーマ(例)の所要時間は45分以上2時間以内とします。
 ※ 「教職員のためのメンタルヘルスガイド」を利用することもできます。
 ※ ★は令和5年度からの新規テーマとなります。

＝支援対象＝
 市町教育委員会、県教育委員会、教育関係諸団体

実施可否
 ※可は○
 ※1時間版…45分以上1時間30分以内
 ※2時間版…1時間30分超2時間以内

1 管理職のための安全衛生管理 (講師例…労働安全コンサルタント、医師等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)	1時間版		2時間版	
			現地	オンライン	現地	オンライン
1-1	安全配慮義務	健康リスク対策は万全か？(管理職が損害賠償訴訟で失敗した判例) 知らなかったでは済まない管理職責任、使用者が行動の基準とすべき法規範囲について学びます。		○		
1-2	★管理職としての職場の安全衛生について(新)	職場における安全と健康を確保し、快適な職場環境を形成するため、管理者として実施しなければならない取り組みについて学びます。	○	○	○	○
1-3	★健康を考えて知っておきたい労働法(新)	公務員も各種労働法の対象であり、管理職として知っておいたほうが良い安全衛生の規則を学び、健康面への配慮を促します。	○	○	○	○
1-4	★共同学校事務室の安全と衛生(新)	管理職として知っておいたほうがよい安全衛生規則を学び、「従事する」から「つかさどる」に変わった事務職員の健康管理と役割を事例とともに考えます。	○	○	○	○
1-5	★職場のRKY(リスクアセスメント危険予知)の定着を考へませんか？(新)	RKYとは、リスクアセスメント危険予知のこと。災害発生のプロセスを理解し、その入口である危険源(災害を起こす根源となるもの)を調べることから始めます。災害等の事故が起きてから対策を施すのではなく、危険源に対して軽減対策を施すことが大切です。講演を通じて、その手法と指導方法、実践方法について学びましょう。	○		○	

2 管理職のための職員健康管理 (講師例…健康運動指導士等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)	1時間版		2時間版	
			現地	オンライン	現地	オンライン
2-1	生活習慣病予防セミナー	メタボリックシンドロームに関する知識から生活習慣病予防など、健康づくりについて学びます。	○	○	○	○
2-2	健康管理のための食事の改善	生活習慣病予防には食生活の改善も大切です。食事のバランスや栄養などについて学びます。	○	○	○	○
2-3	快汗！運動をはじめよう	運動不足になると、生活習慣病、腰痛、肩こりなどの様々な健康障害をもたらします。定期的に無理なく身体を動かし、リスクを予防・解消しましょう。	○	○	○	○
2-4	女性のための健康対処術(「更年期」を上手に乗り切る)	女性のための健康習慣を学ぶ講座です。「更年期」を上手に乗り切る健康術も盛り込んでいます。	○	○	○	○

3 管理職のための職場のストレス・メンタルヘルス (講師例…臨床心理士、心理カウンセラー、医師等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)	1時間版		2時間版	
			現地	オンライン	現地	オンライン
3-1	教職員のメンタルヘルスケアの意義 教職員のメンタルヘルスタフネスを目指して～管理職向け心の元気UP！講座～	教職員のメンタル的な疾患や相談の現状や、教職員特有で生じる症状のケース等事例紹介します。エゴグラムで自分を知り、ストレス性格別コーチング法を学ぶなど、組織のメンタルタフネスを目指しましょう。 うつ病への対応：早期発見、自殺防止、罹患者への接し方 管理職の役割：気づき・声かけ・聴く・つなぐ 職場復帰の意義：復職への対応、管理職の心構えなどについて学びます。	○	○	○	○
3-2	管理職のためのストレスへの自己対処法	管理職として必要とされるメンタルヘルス不調者への対応の基礎や、管理者自身のストレスマネジメントのコツについて学びます。	○	○	○	○
3-3	職場のストレスとメンタルヘルス	・「職場うつ」と「うつ病」…それぞれの特徴について事例を紹介 ・職場ストレスとメンタルヘルス…やる気不足や依存的性格は？ ・ストレス反応とは ・「職場うつ」の予防と対策…ストレスに対するコーピング、ソーシャルサポート、職場満足感などについて学びます。	○	○	○	○
3-4	相談技術の習得により心理的対処法を学ぶ！	・積極的傾聴法の目的…部下とのより良いコミュニケーションの方法 ・管理職が行うストレスインタビューとは何か？ ・メンタルヘルスにおける管理者役割 ・いつもと違う部下への対応 ・傾聴法ミニ訓練などを学びましょう。	○	○	○	○
3-5	育児休暇に関する問題解決法	「マタニティ・ハラスメント」の定義や判例、対応時の留意点などについて学びます。		○		
3-6	メンタルヘルス不調者の休職・復職対応の基礎知識	メンタルヘルス不調が予測される職員への対応から休職時のケア、復帰時の対応について学び、安定した職場復帰を支援するための基礎知識を学びます。	○	○	○	○
3-7	★職場で起こるハラスメントの予防と対策(新)	職場で起こるハラスメントの事例や、ハラスメントを要因としたメンタルヘルス不調の事例をもとに、管理職に求められる心構えと正しい知識を学びます。	○	○	○	○
3-8	★ストレスチェックの結果の見方と活用の仕方(新)	ストレスチェックの結果の見方を学ぶとともに、集団分析の結果を効果的に活用する方法について紹介します。	○	○	○	○

4 管理職のためのコミュニケーション (講師例…臨床心理士、心理カウンセラー等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)	1時間版		2時間版	
			現地	オンライン	現地	オンライン
4-1	管理職のためのコミュニケーションスキルアップ講座	コミュニケーションの“要”「質問力」「聴き方」人間関係が良くなり仕事が上手にゆくコミュニケーションを学びましょう。 ・コミュニケーションにおける基本的な上司の対応 ・職場カウンセリングの重要性 ・ロールプレイングで実際のコミュニケーションの仕方を学ぶ ・問題を抱えた部下とのコミュニケーションのとり方 ・何でも話し合える職場風土の育て方 など	○	○	○	○
4-3	コミュニケーションの癖を知る	・本当の自分と見せかけの自分を知る ・対話交流とノンバーバルコミュニケーション ・ストレス耐性を高める(ストレスとは何か、ストレスの正体、ストレス対処法等) ・自己表現トレーニングなどを学びましょう。	○	○	○	○

5 働き方改革関連 (講師例…医師等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)	1時間版		2時間版	
			現地	オンライン	現地	オンライン
5-1	働き方改革とメンタルヘルス	働き方改革がメンタルヘルスに及ぼす影響について学びます。	○	○	○	○

【紹介したテーマは一例ですので、その他ご希望の講演内容等ございましたら、お申し出ください。】