

令和8年度 職場の健康づくり支援事業講演 一般テーマ（現地・オンライン）

※ 講演の所要時間 45分以上1時間30分以内

※ 「教職員のためのメンタルヘルスガイド」の利用可

※ ★は令和8年度からの新規テーマ

=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

※ ○は実施可

		講演テーマ（例）	講演内容（例）	現地	オンライン	
1	生活習慣病	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こんでいませんか？健診データの意味と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！禁煙指導の実際	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、案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。	○	○
		1-7	糖代謝について正しく知り、生活に活かそう！	糖代謝の仕組みや、食事・運動のポイントなど、糖尿病を防ぐための生活について学びます。	○	○
2	ストレス・メンタルヘルス	2-1	メンタルヘルスケアについて	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とした「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	ストレス軽減と自己肯定感アップ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、ストレスを軽減し、自己も他者も肯定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ス不調には、密接な関連があります。メンタルヘルス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～	出来事の意味（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	無意識に行う仕草ほど、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。	○	○
		2-15	レジリエンス～回復力を鍛える～	強いプレッシャーやストレスを成長の糧にするためには、心の柔軟性が大切です。レジリエンスは先天的なスキルや能力ではなく、学ぶことで習得が可能です。しなやかに立ち直って成長する方法を学びます。	○	○
		2-16	マインドフルネス	マインドフルネスとは、過去や未来ではなく、今目の前で起こっていることに集中すること。本来感じる必要のない不安やストレスから解放されたり、相手の考えを受け入れられるようになります。	○	○

	講演テーマ（例）	講演内容（例）	現地	オンライン
3 運 動	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。	○	○
	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 職員室で「ゼロトレ」	「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、日常の服装のまま、授業の合間などのすきま時間にできる方法をお伝えします。	○	○
	3-17 体育館で「ゼロトレ」	呼吸法や姿勢矯正を中心に、横になって自重を利用して効率よくスッキリを体感します。 ※夏季・冬季はエアコン設備の整った会場での実施をお勧めします。	○	○
	3-18 次世代の吹き矢「ブローゴルフ」	口すばめ呼吸のブローイングとゴルフのように数種類の的を順番に狙って移動していく、機能改善リクリエーションスポーツです。椅子に座った状態で口輪筋（口腔周囲筋・喉頭蓋）や深層筋（呼吸筋・腹横筋・腹斜筋・腹直筋）を楽しく鍛えます。	○	○
	3-19 筋膜リリース	筋膜は筋肉や内臓などを包んでいる全身につながっている組織です。よじれやねじれを解消し、肩こりや腰痛の解消につなげましょう。	○	○
	3-20 骨盤底筋トレーニング	骨盤底筋は、骨盤内部の臓器や排泄機能、体幹全体にまで影響を及ぼし、体を正常に動かし支えるためにとても大切です。骨盤底筋がうまく使えるようになると、美しい姿勢のキープなどに役立ちます。	○	○
	3-21 呼吸法～日常生活から健康に～	人は1日に2万～3万回呼吸をしているといわれています。呼吸を見直すことで、日々の暮らしの中で健康を目指しましょう。呼吸にフォーカスし、ヨガ、ピラティス、ゼロトレなどを実践します。 ※講師派遣決定後、ヨガ、ピラティス、ゼロトレのいずれかを選択し、講師派遣機関の担当者にお伝えください。	○	○
4 栄 養 ・ 食 事	4-1 食事・食事量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。発酵メカニズムを知り、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・食事量面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 発酵食のある暮らし	日本が誇る国産「麹」を使った発酵食品は、私たち日本人の体に優しく作用し、体を健やかに保つためのいろいろな働きを示します。そんな発酵の優れたパワーについて、試飲等を交えて学びます。 教材費（自己負担）：約600円/人	○	○
	4-7 酵素ジュース～発酵と酵素と健康～	免疫力・代謝アップとして話題の「発酵食品」。健康を維持するには「酵素」が重要なカギとなります。化学肥料を使わない減農薬栽培リンゴの酵素ジュース試飲に、毛細血管の可視化も取り入れ、発酵や酵素の働きを楽しく学びます。 教材費（自己負担）：約600円/人 ※毛細血管の可視化は、代表者4～5人に実施します。	○	○
	4-8 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。	○	○
	4-9 ★漢方の知恵袋	漢方の観点から、体調管理や過ごし方についてお話しし、季節におすすめの漢方茶の試飲等を行います。 定員：30人程度 教材費（自己負担）：約600円/人	○	○

	講演テーマ（例）	講演内容（例）	現地	オンライン	
5 リラクゼーション	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：50人程度 教材費（自己負担）：約600円/人	○	
	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：50人程度 教材費（自己負担）：約600円/人	○	
	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：50人程度 教材費（自己負担）：約400円/人	○	
	5-4	ハンドリフレ～アロマでリラックス！～	手にある全身の反射区を、アロマオイルを使い、疲れが溜まりやすい肘から指先をもみほぐします。いつでも、どこでも、自分で自分を癒す方法をお伝えします。定員：50人程度 教材費（自己負担）：約400円/人	○	
	5-5	頭スッキリ！簡単セルフヘッドスパ	頭の筋肉をほぐすことでリラックス効果や血行改善効果が期待でき、特に目を酷使することが多い人や肩が凝りやすい人におすすめです。自分で気軽にできるヘッドスパの方法を学び、すきま時間にリフレッシュしましょう！（※オイルは使用しません。季節に応じた頭皮用美容液を講師が用意します。） 定員：50人程度 教材費（自己負担）：約400円/人	○	
	5-6	★コーヒーでリラックス！	心身を落ち着かせる効果があるといわれるコーヒー。おいしい淹れ方を学び、癒しの時間を楽しみましょう。 定員：30人程度 教材費（自己負担）：約600円/人	○	
	5-7	★テーブル抹茶	テーブルスタイルで気軽に抹茶を点でて、味わい、心穏やかな時間を楽しみましょう。 定員：20人程度 教材費（自己負担）：約600円/人	○	
	5-8	★イヤークセラピー 自分でできる「耳ほぐし」	自分の指で耳を優しくほぐしながら、耳にある多くのツボを刺激し、心身を整えます。首肩こりや眼精疲労、不眠等の不調を和らげ、自然治癒力を高めることが期待できます。 教材費（自己負担）：約400円/人	○	
6 働き方安全衛生	6-1	「労働安全の基礎知識」安全「本質安全」を理解しませんか？	「本質安全とは」について、パワーポイントによる座学を行った後、事例によるグループ討議を行います。	○	
	6-2	健康を考えて知っておきたい労働法	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	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。	○	
	6-4	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？	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、その手法と実践方法について学びましょう。	○	
	6-5	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。	○	
	6-6	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。	○	
7 その他	7-1	花粉症の正体をさぐってみよう ～備えあればこわくない！～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案にのりきる事ができます。	○	○
	7-2	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。	○	○
	7-3	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。	○	○
	7-4	「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・薬と薬の飲み合わせ・薬と食品との関係を学びましょう。	○	
	7-5	時間管理の整理術	整理とは、不器用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。	○	○
	7-6	職員室の整理収納～環境を整える～	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。	○	○
	7-7	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。	○	○