

令和3年度 職場の健康づくり支援事業(教育関係諸団体)講演テーマ(例)

※ 下記講演テーマ(例)の所要時間は2時間程度

1 安全衛生管理(講師例・・・臨床心理士、産業カウンセラー等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)
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) 知らなかったではすまない管理職責任、使用者が行動の基準とすべき法規範囲について講話をします。
1-2	メンタル不調者の激増と労働法務	職場における不調者の発生には、何らかの兆候がある!! メンタル不調者が発生した場合、どのような法的問題が生じ得るか?について講話をします。

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)
2-1	生活習慣病予防セミナー ～メタボ先生をなくせ!	メタボリックシンドロームが招く〇〇人生とは? 忙しい先生もできる、シェイプアップの裏ワザ教えます。
2-2	スッキリ!からだにいい習慣	生活習慣病予防など健康づくり一般の講話をします。
2-3	先生の身体は、赤信号!! ～体重コントロールのポイント	食事の量を減らしているのに、一向に体重が減らない方への講座です。 今自分が出来ることを総点検し、ウキウキ体重日記をつけましょう。 (体重減の一言呵成は、リバウンドの餌食です。)
2-4	美味しいは、元気のもと!	人生で本当の幸せを感じるのは、美味しい食事をする時です。 はずせない必要な食物『お・さ・か・な・す・き・や・ね』を学びましょう。 高血圧の大敵、減塩の仕方、裏ワザとは?コンビニで買ったラーメン袋の表示のナトリウム量で塩分量はどうして分かるの?等について講話をします。
2-5	若い者には、負けない! ～快汗!運動をはじめよう	運動癖のついている人は太らない!毎日1万歩も歩いているのに、一向にお腹周りが減らない方への講座です。 ただ、運動してもダメ!うっすらと汗が出ない!効果はありません。 ちゃんと筋肉をつけ、太りにくい体質になりましょう! 何事も目標が大事です!始めは、誰でも一歩から!
2-6	最新!禁煙情報 ～タバコは、メタボの共犯者	喫煙愛好家のみならず!居所が無くなってきました!!ここは禁煙に、一念発起! メタボの対象者は、喫煙との相乗効果が大幅にリスクアップ。 分かっていてもなかなか止められない!そんな方のための講座です。
2-7	快適人生の未来日記	上記「2-3から2-6」の4つのテーマを凝縮。いいとこ取りのボリューム講座です。
2-8	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術を学ぶ講座です。「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、公認心理師、産業カウンセラー等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)
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ケアを目指して ～管理職向け心の元気UP!講座	教職員のメンタル的な悩思や相談の現状や、教職員特有で生じる症状のケース等事例紹介し、 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、組織のメンタルケアを目指しまし ょう。 うつ病への対応:早期発見、自衛防止、罹患率への接し方 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 などの講話をします。
3-2	ストレスへの自己対処法	・職場のストレス ・様々なストレス反応 ・メンタルヘルスを保つには(自己の状態を知る・危険信号に気づく) などの講話をします。
3-3	夢は心の天気予報	・仕事のストレス、夢とストレス(夢日記) ・コミュニケーションの重要性と方法 ・リーダーに求められるもの・・・メンバーの声を聴く力を養う ・職場カウンセリングの重要性・・・育てるカウンセリング ・悩み事と向き合うこと ・ストレスコントロール法(呼吸法・自律訓練法) などの講話もできます。
3-4	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 などの講話をします。
3-5	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ライジングとは何か? ・メンタルヘルスにおける管理者の10の役割 ・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。
3-6	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の研修ができます。
3-7	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ぶ。
3-8	実践!リラクゼーション法	セルフケアの基礎知識を学び、セルフケアのひとつとして、腹式呼吸法や自律訓練法を体験的に学びます。

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、公認心理師、産業カウンセラー等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)
4-1	管理職のためのコミュニケーション ～「いまどき」の部下の育て方	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。
4-2	コミュニケーションの重要性	・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 などを学びましょう。
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・・・臨床心理士、公認心理師、産業カウンセラー等)

	講演テーマ(例)	講演内容(例)
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講話をします。
5-2	学校の多忙化にどう向き合うか!? ～働き方改革の先にあるもの	業務改善とは何か、どのような考え方や留意点を踏まればよいか ・コスト意識を高めたり、タイムマネジメントを進めたりするには、どのような方法が有効か ・改善の先には何があるのか などを学びましょう。
5-3	職場環境改善	教職員用のアクションチェックリストを活用し、いきいきとした職場づくりのポイントをグループワークに交えて 取得していただきます。

【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。】