

令和2年度 職場の健康づくり支援事業(所属所等)講演テーマ(例)

※ 講演の所要時間は1時間～1時間30分程度

※ 「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。

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)
1-1	メタボリックシンドロームについて	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、診断基準と生活習慣の改善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	健康診断と生活習慣病予防～あなたの身体の危険予知～	健康診断の意味を知り、生活習慣からなりやすい疾病を予知します。高血圧・動脈硬化・高血糖・糖尿病・脂質異常症の予防についてなどの病気に合わせた講話ができます。
1-4	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。
1-5	この病気ってなに?	あなたの腎臓は大丈夫? 慢性腎臓病について がんについて (肺がん・大腸がん・「うんこ」の話など)、 動脈硬化の検査はどうやるの? ～加齢と共に血管は硬くなる～、 沈黙の臓器「肝臓」・肝機能障害について、アルコールと健康、 脳卒中、心臓病、 C型肝炎～今なぜ健診にとり入れられるのか～、 ピロリ菌について 胆石について 貧血について、骨粗しょう症の予防～あなたの骨貯金大丈夫ですか?～、 COPD (慢性閉塞性肺疾患) / 喘息、 血圧について リウマチ講座～いろんな病気の原因～、 変形性関節症と日常生活動作～自然治癒力と増悪因子を理解しよう～、 放射線について 前立腺肥大 (排尿障害「前立腺肥大症」) について 乳がんの話・自己検診法 骨と子宮がん・子宮癌検診・婦人科の病気とその予防について あなたの腎臓は大丈夫? 慢性腎臓病について
1-6	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、薬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。

2 ストレス・メンタルヘルス関連 (講師例・・・保健師、心理相談員等)

	講演テーマ (例)	講演内容 (例)
2-1	職場におけるメンタルヘルスのあり方	職場における、よりよい人間関係づくりのための講話をします。
2-2	教職員のメンタルヘルス	教職員に多くみられるメンタル不調の兆候について講話をします。
2-3	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。
2-4	ストレスと病気について	ストレスとは何か。ストレスにならない“ストレス”講話 ストレスが体や心に与える影響と付き合い方についての講話をします。
2-5	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。
2-6	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。
2-7	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。
2-8	アサーション (自己表現) ～私もOK、あなたもOK～ トレーニングのすすめ	自分の心に素直な「YES」と、爽やかな「NO」が言えるためにアサーショントレーニングについて、学んでみましょう。
2-9	睡眠障害への心理的アプローチ	睡眠のメカニズムを学び、リラクゼーション法の実体験を通して不眠解消法を見つけてみましょう。休養の必要性を考え直してみませんか?
2-10	ストレス対処法 ～筋弛緩法～	筋肉の緊張する感じと緩む感じを体験し、筋肉がリラックスする方法を学びましょう。
2-11	ストレス対処法 ～自律訓練法～	心身を弛緩させ、体と心をリラックスした状態へ導く方法を学びましょう。
2-12	傾聴について	傾聴の基礎知識と技法を体験学習しましょう。
2-13	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。
2-14	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。
2-15	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。
2-16	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。
2-17	職場のメンタルヘルス対策 ～医者やカウンセラーではない管理者の役割とは～	部下のメンタルヘルス問題への対応を整理する「4つの視点」を紹介し、労務提供義務・安全配慮義務を軸とした対応のコツを学びましょう。
2-18	管理監督者向けメンタルヘルス講演	管理監督者に求められる「職場の心の健康づくり」について、管理監督者の役割と対応・対策についての講話を聴講し、事例検討します。
2-19	管理職としてのストレス対処法	管理監督者の職務にある方には「セルフケア」と共に「ラインケア」の知識も大切です。どのような部下の変化にメンタル不調の兆候を捉えるか、その要素と悩む相手に対応するためのリスニング法を体験学習します。

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）
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	脂肪燃焼ウォーキング	脂肪が燃焼できる強度のウォーキングペースを覚えましょう。
3-3	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。
3-4	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。
3-5	手軽にできるストレッチ	手軽にできるストレッチの紹介と実技指導です。
3-6	ストレッチ&リラックス	簡単ストレッチでストレスを解消しましょう！
3-7	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！
3-8	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。
3-9	ヨガ	呼吸とポーズで心と身体の緊張を解きほぐしましょう。
3-10	ピラティス	呼吸を意識して筋バランスを整えましょう。
3-11	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。
3-12	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。
3-13	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。
3-14	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。
3-15	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。
3-16	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。

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）
4-1	あなたの食事は大丈夫？ ～生活習慣病予防のための食事について～	1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいのか自分で決められますか？ 食事バランスガイドに基づく望ましい食事についての講話をします。
4-2	よりよい食生活を目指そう	自分の食生活をチェックし、氾濫する食情報に振り回されない正しい「食」の知識を学びます。
4-3	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。 発生メカニズムを知り、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。
4-4	減塩食を学ぼう	食塩のとりすぎは、高血圧の大きな要因！！
4-5	食中毒（細菌性下痢症）の原因菌とは？	食中毒を起こす原因となる細菌について、どのようにして感染するかなどをお話します。
4-6	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。
4-7	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。
4-8	がん予防の食事	がん予防のための食生活について学びましょう。
4-9	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。
4-10	免疫力アップの食事	免疫力を高める食生活について学びましょう。
4-11	その他	・添加物について ・ビタミンの話（サプリメント？） ・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 などの講話もできます。

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）
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350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300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等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
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せんか？（パワーポイント資料）
6-2	「作業行動・作業環境」について	自分の身の回りの危険有害要因を探り、防止対策を考えませんか？（童話による解説）
6-3	危険の感受性向上教育	行動の安全に対する危険限界を認識しませんか？（パワーポイント資料、簡単な体験）
6-4	「リスクアセスメント」を職場に取り入れませんか？	教職員の一人一人の安全配慮を満たすために考えてみませんか？（童話・童謡による解説）
6-5	管理職としての職場の安全衛生について	教職員の管理者として、職場の安全衛生について考え方を学びましょう！！
6-6	「職場の安全衛生管理」を考えましょう （管理者、衛生管理者、職員安全衛生委員会向け！！）	「管理者」は「衛生管理者」と協力して！！「建て前論」ではなく、自分の学校にあった「具体的な安全衛生対策」を一緒に考え、「変えて」みませんか？
6-7	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、ハッと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等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
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）
8-1	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楽にのりきる事ができます。
8-2	更年期は「幸年期」 ～素敵な更年期を過ごしませんか～	よい「幸年期」を迎えるために、更年期についてきちんと理解することが大切です。男性にもよくある更年期について学び、更年期を上手に過ごしましょう。
8-3	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。
8-4	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。
8-5	「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。
8-6	抗菌薬が効かない時代がやってくる！	薬剤耐性の拡大を防ぐには一人ひとりが抗生物質の使用法を守る。カゼには抗菌薬が効かない。
8-7	時間管理の整理術	整理とは、不悉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。
8-8	新型コロナウイルス感染症	ウイルス発生からの経緯や現在の感染者数、有効な消毒などの講話をします。
8-9	感染症対策～新型コロナウイルス感染症の予防法	感染症の概要や予防、感染しにくい身体づくり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。】