

# 職場の健康づくり支援事業

## 『講師派遣』

講習会等の内容に応じて講師を派遣します。

(講師派遣謝礼金と交通費は共済組合が負担します。)

## 『費用助成』

30,000 円を限度とし、講師謝礼金と交通費を費用助成します。



「講師派遣」「費用助成」ともに年何回でも申請ができます！

## 『講師派遣』 講習会等の感想

**自力整体** 講師：自立整体ナビゲーター

不要な緊張をほぐし緩め、自律神経を整えることで本来の身体機能に回復するということを、講座を通して身をもって感じる事ができた。



**ハンドリフレ 色と性格で発見！手の癒し** 講師：交流分析士

研修や会議が続いている中、心も体もリラックス、リフレッシュできた。ペアを組んでやることで、相手の人と話ができてよい時間が過ごせた。

**ヨーガ** 講師 健康運動指導士

ゆったりとした気持ちで呼吸を整えながら行うヨーガは心と体の緊張がほぐれ、気分がとても良くなった。楽しく学ぶことができた。



## 食事・食事で生活習慣病を予防・解消しよう 講師 管理栄養士

栄養面、食事面に対する講義を聴講する機会がなく、今回の講習会を通して、自身の食生活を見直すよい機会となった。

## ストレスマネジメント 講師:交流分析士

自律訓練法の練習をした際は静かに集中して行い、終わったときは皆すっきりした顔をしていたように見えた。1時間で密度の濃い研修を受けることができた。

## ピラティス 講師:運動指導士

普段使わない筋肉を動かし、とても良い運動になった。終わった後は、肩や腰がとても軽くなっている気がした。

## 日本茶でほっとひと息 リラックス！ 講師:日本茶インストラクター

お店のような雰囲気の中、本格的なお茶の淹れ方を体験することができた。職員同士でわいわいとお茶を淹れ、試飲するなどリラックスしたひと時を過ごすことができた。

## 太極拳 講師:日本武術太極拳連盟 A 級指導員

呼吸法で大変リラックスができた。ゆっくりとした動きの中でからだ解され、睡眠がしっかりとれた。



## 労働基準法と働き方改革 講師:社会保険労務士

労働基準法改正に伴い、学校現場における教職員の働き方改革と教育行政職員の時間外労働の在り方について、法律をひもときながら説明してもらった。働き方の原点に立ち返って改めて勤務時間等を見直すいい機会だった。

## 『費用助成』講習会等の感想

### ピア・サポート講習会 ～互いに支え合い、助け合う職場を目指して～

誰もが他者をサポートする存在であり、サポートを受ける存在であることを実感した。職員同士の関係だけでなく、児童の指導においても生かしていくようにしたい。

### マジシャンが教える魔法のコミュニケーション術

技だけではなく、言葉や視線を使って相手を誘導していくところなど、見ているだけでワクワクして、楽しめた。



### 性別で見る多様性と人権 ～自分の性格に向き合うことから始めてみよう～

セクシュアリティや多様性について、正しい知識や情報を得ることにより、職員一人ひとりが自分自身について、自分が関わる様々な人たちについて改めて考える機会となった。

### ペップトークで才能開花！

講師の体験を通じた話し方や考え方に共感し、職場でも家庭でもペップトークを使っていきたい。体幹トレーニングと併せて行うことにより、身も心も軽くなった。

### コーヒーのリラックス効果について

コーヒーの薬理効果についてや、マインドフルネスについてなど、コーヒーを通して日常生活をより充実させるためのヒントとなるお話をたくさん伺うことができ、とても有意義な時間となった。

<問い合わせ先>

公立学校共済組合 共済福祉班 TEL:054-221-3181