「こころと体のリフレッシュ講座」を利用しませんか？

日々忙しい中、**いつもと違った雰囲気で、気軽に、リラックスして何かに取り組むことで、心と体が楽になることがあります**。それをお手伝いするのが、【こころと体のリフレッシュ講座】です。

支援した講座では**教職員間のコミュニケーションの円滑化が図れた**との意見も多く寄せられております。ぜひご活用いただき、こころも体もリフレッシュし、心身ともに充実した生活を送りましょう!

【支援内容】

所属所などが希望する講座について、
講師への謝礼金（上限３万円）と交通費の支払いを行います。

【利用手順】

① 開催内容・講師・日程などを支部健康管理担当者へ電話で**“事前”**に連絡
　〇所属所で講師を選定してください
　　講師が決まっていない時などはご相談ください
② 開催申請書（様式第１号）と講師謝金の根拠となる書類を支部へ提出
　〇開催希望日の**２か月前**まで支部へ提出
③ 決定通知書（様式第２号）を所属所などへ送付
④ 講座開催後、開催報告書（様式第３号）と請求書（様式第４号）などを支部へ提出

～開催風景～

モルック講座

ヨガ講座

これまでの開催例・参加者の声

健康体操（腰痛・肩こり予防、ヨガ）

〇ゆっくりとした呼吸法を意識することでリラックスすることを知った。
〇講座の前後では、体の軽さが全く違っていてとても良かった。
〇気持ちよくリフレッシュができ、体をリセットできた。
〇自分の体と向き合う時間が大事だと再認識できた。

教職員向けメンタルヘルス

〇ストレス対処法として、コーピングなど、具体的なアドバイスをわかりやすく聞くことができた。
〇相手も大切に、そして自分も大切にすることの重要さを改めて実感した。
〇一人で悩まず、同僚とコミュニケーションをとって共有理解し、ともに対処法を見出すことが大切だと再認識できた。

アロマテラピー教室

〇優しい香りに包まれながら、アロマの効能を知ることで知識が深まり、日常生活でもアロマを取り入れたいと思った。
〇マッサージを実践して、手が軽くなるなど心身がリラックスできた。
〇心身の健康状態にあった好みのスプレーを作ることができ、リフレッシュできた。

抹茶・コーヒー・紅茶でリフレッシュ

〇丁寧に淹れる心のゆとりが大切であることが分かった。
〇視覚・嗅覚・味覚など、様々な感覚でリフレッシュすることができた。
〇お茶（抹茶）の奥深さ・効能を実感でき、とてもリラックスできた。

・リフレッシュ講座の参加については、県教育委員会の場合は条例により職専免となります。市町村での服務上の取扱いについては、各市町村教育委員会の服務管理部署にお問い合せください。
・なお、職専免の取扱いについては職種によって異なる場合もありますので、所属長にご確認してください。
・その他、開催にあたってご不明な点やご質問がありましたら、お気軽に支部健康管理担当までご連絡ください。

公立学校共済組合山形支部
（山形県教育局福利厚生課内）
健康管理担当
TEL：０２３－６３０－２８８２