

皆様の職場で

教職員のメンタルヘルス研修会

専門の心療内科医師 や 臨床心理士 が ご要望に合わせて
皆様の学校等でメンタルヘルスに関する研修を行います。
 研修内容や形式、時間は ご希望に合わせて構成します。
 お気軽にご活用ください。

オンライン研修も可能です。

普段、教職員を
 診療しています

教職員の
 カウンセリングを
 しています

代表的な研修内容

日々を元気に過ごすため
上手なセルフケアについて

日々の業務で自分のことは後回し、
 そんなことはありませんか。

- ・教職員のメンタルヘルス全般
- ・上手な疲労対策
- ・不調のサインを見逃さない方法
- ・ストレスマネジメント
- ・アンガーマネジメント
- ・疲れにくい人間関係のコツ
- ・リラクゼーション法
- ・快眠のコツ

など、講義やワークを
 ご要望に合わせて構成します。

休職者への関わり方について

「心の不調で休職した同僚に どう
 関わればいいのか…」そんな疑問への
 ヒントをお伝えします。**心の不調の
 回復の流れ、職場復帰時の関わり方
 など、基礎知識**を確認しましょう。



管理職への研修

健やかな職場づくりのヒントを
 お伝えします。**ラインケア、ストレス
 チェックの活かし方、プロが実践する
 傾聴法**など、すぐに職場で活かせる
 内容です。

費用 : 公立学校共済組合 本部負担 となります

お申込み : 公立学校共済組合 各支部へ お問い合わせ下さい。(例: 福岡県⇒福岡支部)
 「直営病院から支部への講師派遣事業実施要領」(令和4年1月27日付け公本保第292の6号)
 に基づいて実施されます。

