

時代のニーズに合わせた
負担の少ない研修実施のために

メンタルヘルス研修に eラーニング

をご利用ください

大阪メンタルヘルス総合センター（OMC）では、eラーニング研修の提供を行っています。職場や安全衛生委員会におけるメンタルヘルスリテラシーの向上にご活用ください。

☑好きなタイミングで視聴 ☑途中で中断できる ☑定着確認テスト有

新コンテンツ追加！

1b 【ワーク】こころの状態チェック

自分のストレスには気づきにくいものです。ワークシートを使って、ストレスを見える化し、セルフケアにつなげましょう。

1c 【ワーク】気晴らし100

ストレスと上手に付き合うためには、多くのコーピング（対処法）を持つことが重要です。現在のコーピングを確認し、バリエーションを広げましょう。

1d 【ワーク】学期ごとの棚卸し

それぞれの期間をふり返り、自分のがんばりや心身の状態を見つめ直しましょう。ワークを通して自分を労い、次の学期に向けてセルフケアのヒントを見つけます。

特b メンタルヘルスの基礎知識と対応

教職員のメンタルヘルス維持の基本と、「話の聴き方のコツ」（初級編・上級編）をお話します。 講師：井上麻紀

R8年4月
公開！

コンテンツ詳細・お申し込みはHPから

公立学校共済組合 大阪支部

大阪メンタルヘルス総合センター（OMC）

0120-556-879 までお気軽にお問い合わせください



コンテンツ一覧
サンプル動画など
公開中！