

講座番号	521・952	体系区分	専門研修	主催	京都府総合教育センター
令和2年度 <b>教職員のメンタルヘルス講座</b> ーストレスマネジメント～QOLを高める技を学ぶー <b>実施要項</b>					
講座のねらい	メンタルヘルスについての知識や心理学的理解を深め、ストレスへの実践的な対処法を体験的に学び、教職員のこころの健康づくりに生かす。				
京都府教員等の資質能力の向上に関する指標との対応	ステージ2 中堅期（7～15年） 観点：基本的資質能力 ・他の教職員、児童生徒、保護者等と積極的なコミュニケーションができる。 ・中堅教員としての資質能力の向上に向けて自己を省察し、積極的に学ぶことができる。				
受講対象 定員	全教職員 80名				
日時	令和2年10月13日（火） 13:00～17:00				
会場	京都府総合教育センター				
13:00	講義題等		内 容		
	講義・演習 I	教育職場におけるメンタルヘルスとストレスマネジメント	・ストレスマネジメントの理論について学ぶ。 ・ストレス対処法を習得する。		
14:30		花園大学 鹿児島大学	教授 名誉教授 松木 繁		
14:45	講義・演習 II	アンガーマネジメントの理論と実践	・怒りの感情の仕組み、対処法を知る。 ・怒りの生理的メカニズムに沿った身体の力の抜き方や、怒りの感情の伝え方を体験的に学ぶ。		
17:00		花園大学 鹿児島大学	教授 名誉教授 松木 繁		
その他	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場は座席の間隔をとり、換気を行います。 マスクの着用、センター玄関での手指の消毒又は石鹸での手洗い等を各自行ってください。 ・担当部……教育相談部 TEL：075-612-2959				