

講座番号	522・952	体 系 区 分	専 門 研 修	主 催	京都府総合教育センター								
令和3年度 教職員のメンタルヘルス講座 ～ストレスマネジメントーQOLを高める技を学ぶ～ 実施要項													
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	全教職員												
定 員	80名												
日 時	令和3年10月19日（火） 13：00～17：00												
会 場	各所属校（園）												
13:00	<table><tr><th colspan="2">講義題等</th><th>内 容</th></tr><tr><td rowspan="2">講 義 I ・ 演 習 I</td><td>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</td><td>・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。</td></tr><tr><td>花 園 大 学 鹿 児 島 大 学</td><td>教 授 名誉教授 松 木 繁</td></tr></table>					講義題等		内 容	講 義 I ・ 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。	花 園 大 学 鹿 児 島 大 学	教 授 名誉教授 松 木 繁
講義題等		内 容											
講 義 I ・ 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。											
	花 園 大 学 鹿 児 島 大 学	教 授 名誉教授 松 木 繁											
14:45	<table><tr><td rowspan="2">講 義 II ・ 演 習 II</td><td>アンガーマネジメントの理論と実践</td><td>・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学ぶ。</td></tr><tr><td>花 園 大 学 鹿 児 島 大 学</td><td>教 授 名誉教授 松 木 繁</td></tr></table>					講 義 II ・ 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学ぶ。	花 園 大 学 鹿 児 島 大 学	教 授 名誉教授 松 木 繁			
講 義 II ・ 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学ぶ。											
	花 園 大 学 鹿 児 島 大 学	教 授 名誉教授 松 木 繁											
17:00													
そ の 他	・ 注意点……令和3年9月15日付け3教セ第319号の通知を確認し、受講してください。 ・ 担当部……教育相談部 TEL：075-612-2959												