

## 令和4年度 教職員のメンタルヘルス講座 実施要項

～メンタルヘルスからウェルネスへ～

- 1 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。
- 2 指標との対応 ステージ2 中堅期（7年～15年） 観点：基本的資質能力
- 3 受講対象 全教職員
- 4 定 員 70名
- 5 日 時 令和4年10月18日（火） 13：00～17：00
- 6 会 場 京都府総合教育センター
- 7 日 程



時 間	講義題等		講 師
13：00～17：00	講義Ⅰ 演習Ⅰ	メンタルヘルスからウェルネスへ	鹿兒島大学 名誉教授 花園大学 教授 松木 繁
	講義Ⅱ 演習Ⅱ	ストレスに対する自己コントロール力を身につける	

## 8 そ の 他

(1) 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「健康チェックシート」を京都府総合教育センターホームページ（ITEC）から事前にダウンロード・記入の上、持参してください。また、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。

(2) 注意点 事務職員指定講座は、講座番号955で申し込んでください。

## 9 担 当 部 教育相談部（075-612-2959）