

第12回「教育講座①(メンタルヘルス)」

講座名：メンタルヘルスの理解と対応
教職員のメンタルヘルス

開催日時：令和元年7月24日(水)
10:00～11:45

場所：エスポワール愛媛文教会館
2階 椿・藤の間

講師：愛媛県総合教育センター
指導主事 宇都宮 由紀先生

参加人数：20名



講師 宇都宮 由紀 先生



熱心に話を聴く参加者

悩みやストレスの多い教職員のために、自分を知るためのストレスチェックやその解消法として「コーピング」「コラム法」「リラクゼーション法」等について詳しく分かりやすく説明していただきました。また、「コンプリメント体験」「アサーションスキル」を通して、職場のコミュニケーションの方法を教えてください、楽しく学ぶことができました。



自分のストレス解消法を発表



コンプリメント体験



つぼとんとンでリラックス

参加者の感想

- 様々な理論を基に説明いただいたので、知識が広がった。2学期、職場において今日教えていただいた内容を活かしながらメンタルヘルスを心がけたい。
- 日頃気になる教職員のことを考えながら話を聞いた。自分自身もリラックスした状態になり、とてもよかった。
- つぼとんとン、心の健康チェックシート等の様々な活動は、今後の研修会に使える。教職員のメンタルヘルスについて学ぶよい機会だった。