

# メンタルヘルスセミナーのご案内

本年度もメンタルヘルスセミナーを開催します。  
皆さんの心のリフレッシュに、心身ともに良好な職場環境をつくるために、  
ぜひ参加ください。

**募集対象者** → 組合員

**参加費用** → 無料

**申込方法** → 各所属所の定める期日までに共済事務担当課へ  
お申し込みください。

**日程等**



期日	対象者	募集人数	会場	時間
7月6日(水)	一般職	70名	茨城県市町村会館	13時から16時30分まで ※受付開始：12時30分から
7月7日(木)	管理職	70名		

※新型コロナウイルスの感染拡大により、受講会場、開催方法を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。

## 講演および演習内容

### 一般職の講演 ▶ 「毎日ワクワク！元気力アップセミナー」

1. 市町村職員のメンタルヘルスの現状
2. アドラー心理学から知る勇気の持ち方
3. 自律神経を整える生活術

### 管理職の講演 ▶ 「元気な組織づくりを目指して」

1. 市町村職員のメンタルヘルス最新情報
  2. 部下の気持ちに寄り添う傾聴法の習得
  3. 休職時、復職時の対応
- ・体験として、ストレッチリラクゼーションの時間がございますので、動きやすい服装での参加をお勧めします。
  - ・自分の好きな香りでマスクスプレーを作ります。好きな香りのアロマオイルでオリジナルスプレーを作しましょう。作ったものはお持ち帰りできます。
- ※内容は、予告なく変更される場合がありますのでご了承ください。

**講師** → (株)カイトック 皆川 芳弘 氏

### 担当講師からメッセージ

ストレスチェック制度がスタートして7年になります。その間、新型コロナ対応等で市町村職員の皆さんにはお仕事上、また、生活の中でも大きな変化が現れました。

今年度の研修では、管理職の皆さんには不安を抱えた部下や同僚の気持ちに寄り添う傾聴の基本をお伝えしてまいります。また、一般職の方には、自律神経を整えることによる、ストレスに負けない生活術を身につけていただきます。

体験では、アロマによるマスクスプレー作りや疲れを癒すセルフケアをご紹介します。

今年度も皆様とお会いできることを心から楽しみにしております。



お問い合わせ先 福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412