

【1. コンテンツ一覧】

複数選択可。60分程度を推奨しています。

講座番号	コンテンツの内容	時間	コンテンツの説明	
① 総論	総論の 0a と 0b の内容は重複します。セルフケアとの組み合わせでは 0a、ラインケアとの組み合わせでは 0a もしくは 0b をお選びください。			
	0a	教職員のメンタルヘルスの現状 (セルフケア) (ラインケア)	約 15 分	教職員のメンタルヘルスの現状について、統計的データやメンタルヘルス相談に来られる教職員の実際の声をもとにお話しします。なぜ教職員のメンタルヘルス対策が必要なのか、身近なこととして理解が深まるように一緒に考えましょう。
	0b	メンタルヘルスの基礎知識 (ラインケア)	約 15 分	近頃、「メンタルヘルス」という言葉をよく聞くのではないのでしょうか。メンタルヘルスとは、一言でいえば「心の健康」です。この講座では、誰もがなり得るメンタルヘルス不調について、基本的な知識をお話しします。
① セルフケア	1a	ストレスへの気づきと対処	約 30 分	生活するうえで、ストレスは避けられないものです。からだやこころの健康を損なわないよう、うまく付き合う方法を身につけることが大切です。この回では、自分のストレスに気づき、うまくつきあっていく方法についてお話しします。
	1b	こころの状態チェック 【ワーク形式】	約 15 分	自分のストレスには気づきにくいものです。ワークシートを使って、ストレスを見える化し、セルフケアにつなげましょう。 ★他コンテンツとの組み合わせをお勧めします★
	1c	気晴らし 100 【ワーク形式】	約 15 分	ストレスと上手に付き合うためには、多くのコーピングを持つことが重要です。ワークを通して、現在のコーピングを確認し、バリエーションを広げましょう。 ★他コンテンツとの組み合わせをお勧めします★
	1d	学期の棚卸し 【ワーク形式】	約 20 分	それぞれの期間をふり返り、自分のがんばりや心身の状態を見つめ直しましょう。ワークを通して自分を労い、次の学期に向けてセルフケアのヒントを見つけます。 ★夏休みや冬休みの研修にお勧め★

② 【管理職対象】 ラインケア	2a	調子が悪い職員への声掛け	約 10 分	忙しい職場では、心身の辛さを感じていても、 ついつい無理をして働いて悪化させてしま いがちです。調子がよくない、いつもと違う様子の 職員がいたら、どんなふうに声を掛けて、どんな 話ができるといいか、どんな支援ができるといい かなど、初期対応についてお話します。
	2b	療養中の職員への対応	約 10 分	初めて療養中の職員に連絡を取る時、どんなこと を話しますか？留意するポイントと、実際に話す 内容、必要な書類についてお話します。基本的に、 療養には段階があり、徐々に回復します。職員の 回復の程度に応じた対応ができるよう、知識を 得ましょう。
	2c	職員が復職する際の対応	約 10 分	職員が復職する時、管理職はどのようにサポート すればよいでしょうか？ 復職準備の進め方や、 リハビリ出勤の計画、再休業防止のための 業務軽減のポイントなどについて、対応のヒント をお話します。

講座 番号	コンテンツの内容	時間	コンテンツの説明
特設コンテンツでは、過去に実施したセミナーや講演のアーカイブなどをご覧ください。 予告なく追加・削除されることがありますのでご容赦ください。			
特 設 コ ン テ ン ツ	特 a 教職員のためのメンタルヘルス セミナー（2022）	約 80 分	2022 年 12 月に実施した、教職員のためのメンタ ルヘルスセミナーのアーカイブです。 【内容】 ・ストレスへの気付きと対処 ・メンタル不調への対応 ・診察とカウンセリングの違い ・人との関わり方のヒント をテーマに、4 名の心理士がお話しています。
	特 b 教職員のメンタルヘルス （井上麻紀）	約 60 分	教職員のメンタルヘルス維持の基本（ストレスに 気づく方法、対処の仕方、受診の目安、周囲を援 助するヒント）と、ストレスを予防する意味で、 「話の聴き方のコツ」（初級編・上級編）をお話 します。 ★令和 8 年度末までの限定公開です★

## 【2. モデルコース一覧】

番号	コース名	講座 組合せ	コース内容
コース 1	セルフケア スタンダード研修 (約 45 分)	0a + 1a	教職員のメンタルヘルスの現状について学んだうえで、ご自身のセルフケアについて考えます。現状を理解したうえで、より“自分のこと”としてメンタルヘルスを考えていただきたい、というコース内容です。 こころの健康の重要性を知り、ご自分でもできるケアについて考えてみましょう。
コース 2	セルフケア お手軽研修 (約 30 分)	1a	ストレスの気づきと対処に焦点をあてた、簡潔な内容です。セルフケアの知識が短時間で身に付きます。 できるだけ手軽に研修を行いたい場合にお勧めです。
コース 3	ラインケア スタンダード研修 A (約 45 分)	0a + 2a + 2b + 2c	職員対応の基礎について学びます。日常～復職時の対応まで、管理職の役割と対応のヒントを幅広くカバーします。 さらに、具体的なデータやご相談例をもとに、教職員のメンタルヘルスの現状についてお話しします。受講される管理職のみなさんの問題意識を高めるコースです。
コース 4	ラインケア スタンダード研修 B (約 45 分)	0b + 2a + 2b + 2c	職員対応の基礎について学びます。日常～復職時の対応まで、管理職の役割と対応のヒントを幅広くカバーします。 総論では、メンタルヘルスの一般的な知識が得られます。メンタルヘルス不調やその対処についての基礎的な知識が含まれます。セルフケアの視点ももちつつ、受講いただけます。
コース 5	セルフケア セルフチェック研修 (約 45 分)	1b + 1a	ワークシート形式でストレスに関する簡単なセルフチェック（1b）を実施してから、ストレスの気づきと対処に焦点をあてた基本的知識（1a）を学びます。 ご自分の状態を意識しながら取り組めるため、セルフケアをより身近に、ご自分事として捉えるきっかけとなります。