

※ 定員の欄の（ ）内は、基本研修の選択講座の受入れとして優先する人数です。

行政部厚生課

講座名	睡眠の基礎知識 ～「眠り」はセルフケア最大の武器～ (一般教職員対象メンタルヘルス研修第1回)		
日時	令和5年7月24日(月) 13:30～16:00 当日は30分前から受付開始		
対象	基本研修の選択研修		自己研鑽のための研修
	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学校 <input type="checkbox"/> 中学校 <input checked="" type="checkbox"/> 高等学校 <input checked="" type="checkbox"/> 中等教育学校 <input checked="" type="checkbox"/> 特別支援学校 <input type="checkbox"/> 他 (県立学校に所属する教職員を対象とする研修です) 教科の指定 <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり [] 優先枠 <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり []		
内容	睡眠が心身に与える影響は大きく、睡眠のメカニズムや重要性を知ることは心身の健康を保つ第一歩です。睡眠についての基礎知識を学び、日常生活で意識することで心身の状態を健康に保つことを目指します。また、入眠の際にはリラックスすることが重要であり、リラックス効果の高い自律訓練法を体験的に学び日々の睡眠に活用することで、より一層のセルフケア効果をもたらします。		
目的	教職員が自分自身の特性について正しく理解し、日頃からストレスをコントロールし、セルフケアを実践できるように、メンタルヘルスに関する基礎知識及びセルフケア方法、ストレスコーピングの重要性及びその方法等について習得します。	定員	50 (25)
		会場	県立 総合教育センター 206 研修室
申込方法	基本研修の選択研修講座として受講する場合の申込方法は、県立総合教育センターから示された資料を御参照ください。	受講決定	先着順決定型
	自己研鑽のための研修講座として受講する場合は、厚生課から各県立学校の管理職宛てに実施通知及び申込書を送付しますので、御参照の上お申し込みください。	申込締切 (自己研鑽)	未定
備考		問合せ先	行政部 厚生課 健康福利グループ ☎(045)210-8170