※　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	**豊かな人間関係を育むためのコミュニケーショントレーニング（一般教職員対象メンタルヘルス研修第２回）**		
日　時	令和５年８月 25 日（金）　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** ☐幼稚園　☐小学校　☐中学校　☑高等学校　☑中等教育学校　☑特別支援学校　☐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　☑なし　☐あり〔　　〕 優先枠　☑なし　☐あり〔　　〕		
内　容	職場の人間関係はサポート資源にもストレス要因にもなります。そのため、互いを配慮したコミュニケーションを意識することは、気持ちよく仕事をすることや、相互に連携の取れる職場づくりに役立ちます。そして、職場が安定していること自体がメンタルヘルスケアにつながります。そこで、演習等を通じて自分自身の対人交流の特徴を知ることで日頃のコミュニケーションを振り返り、コミュニケーションの仕方による変化や違いを体験し、円滑なコミュニケーションの実践方法を身に付けます。		
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。		50（25） 県立 総合教育センター 308 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。 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。	**受講決定**	先着順決定型
		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