

令和6年度 研修講座案内

講座名	教職員メンタルヘルス研修（一般教職員対象）※動画配信 睡眠の基礎知識～「眠り」はセルフケア最大の武器～ 【全県立学校教職員対象】		
日時	令和6年7月中旬～9月中旬		
対象	<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 教科の指定 <input checked="" type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり []		
目的	メンタルヘルス不調の未然防止に必要な知識や対処方法の習得を目的とします。 本講座は、不調予防の観点から、心身の健康を保つ上で非常に重要な睡眠について理解し、セルフケアを促進することを狙いとします。		
内容	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、リラックス効果の高い自律訓練法を体験的に学び、日々の睡眠に活用いただけます。 （動画は1回30分程度×概ね5本構成） ①セルフケアの基礎知識 ②眠ることの大切さ ③眠りの仕組み ④ぐっすり眠るためのコツ ⑤実践！寝つきを良くするリラクゼーション法 ※内容は予告なく一部変更となる場合があります。	定員	なし
		会場	動画配信
申込方法	申込不要	申込締切	申込不要
備考	※追って、動画URLをお知らせします。	問合せ先	行政部 厚生課 健康福利グループ (045)210-8173