

# 精神保健講習会のお知らせ

教職員の皆様を対象に、自己理解やストレス対処のスキル向上、リラクゼーション体験、健康運動を中心に講習会を開催します。児童・生徒の健やかな学校生活を支援できるよう、まずは自分自身の心身の緊張緩和やストレスのかかる場面を上手に対処できる方法を、臨床心理士、健康運動指導士等と一緒に学びましょう。



## 【第1,4回】

### 健康運動で、こころもからだも爽やかに

こころの状態はからだに反映し、からだの状態もこころに影響を及ぼしています。運動は「快」感覚や自己効力感が高まり、メンタルヘルスに好影響を与えます。

はじめに、心理学的な視点から心と身体、運動について考えます。続いて健康運動では、からだの不快感や慢性的な痛みを、筋肉を上手に動かすことで改善し、硬くなった筋肉をほぐすコンディショニングを行います。そして、様々な運動の基礎的能力を高める簡単なコーディネーショントレーニング等をおこない、楽しくからだを動かしながら、運動機能を刺激します。

運動を通して、生活リズムの改善や体力の回復など、こころとからだのコンディションを整えていきましょう。

#### 【連絡事項】

- ①軽運動に適した服装でお越しください。
- ②タオル・飲み物・筆記用具をご持参ください。

**(定員)40名程度**

**(講師)健康運動指導士 原 美津子**

**※ 臨床心理士1名がスタッフとして補佐します。**

**※ 第1,4回は同一内容です。**

## 【第1回】

**(日時)平成30年7月31日(火) 14時00分～16時30分**  
**(会場)国分寺リオンホール A・Bホール**

住所:〒185-0012

東京都国分寺市本町 3-1-1  
cocobunji WEST 5階

TEL:042-329-1205

交通:JR中央線・西武国分寺線・  
西武多摩湖線  
国分寺駅北口すぐ



## 【第4回】

**(日時)平成30年8月14日(火) 14時00分～16時30分**  
**(会場)池坊東京会館 2階大会議室**

住所:〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台 2-3

TEL:03-3291-9321

交通:JR中央線・総武線  
御茶ノ水駅 徒歩5分  
東京メトロ丸の内線  
御茶ノ水駅 徒歩6分



(対象) 教職員(正規任用教職員、臨時的任用教員、期限付任用教員、再任用フルタイム教職員)  
(申込) 別紙3の「申込書」をご利用ください。  
(服務) 都立学校は「職免」扱いとなります。なお、区市町村の小・中学校等においては設置者の定めによります。

<お問合せ先>

公益社団法人東京都教職員互助会

東京都教職員総合健康センターメンタルヘルス室 吉村

TEL 03-5283-2323

HP [www.sanraku.or.jp/gojokai](http://www.sanraku.or.jp/gojokai)

## 【第2,3回】

# 動作を用いたストレスマネジメント

ストレスと上手につき合う「ストレスマネジメント」が注目されています。この講習では、ストレスの仕組みを理解し、ストレス対処法のひとつとして動作法を用いた簡単なリラクゼーション法を体験します。

日頃の多忙により、気がつかないうちに硬くなったからだ、パソコン業務による肩こりや腰痛など、からだの不調はこころの不応とも関連します。肩周りや腰回りの筋緊張を自分でゆるめて、からだが自由に動くようになると、肩こりや腰痛などの不調が軽減するだけでなく、こころの活動の仕方も自由で前向きに活性化し、心身健康の維持・促進につながります。

ワークショップでは、自分のからだにいい注意を向けて、ゆっくり動かし、動きにくい所でじっとゆるむのを待ち、そのプロセスで変化していくからだの感じを十分に体感します。「いつでも・どこでも・ひとりでもできるセルフ・ケア技法」を習得し、不調になる前に、予防的に日常生活に活かすことを目指します。

【連絡事項】なるべく動きやすい服装でお越しください。

**(定員)45名程度**

**(講師)臨床心理士・臨床動作学講師  
坂上 頼子**

※ 第2,3回は同一内容です。

※ 臨床心理士・臨床動作士 倉田 知子が  
スタッフとして補佐します。

## 【第5,6回】

# どう聴くか ～ストレスの少ないコミュニケーションを目指そう～

「聴く」ことは、コミュニケーションの基本です。そして、お互いの思いや考えを伝えあう上での関係の土台を作るものです。

この講座では、ふだん当たり前のように行っている「聴く」という行為を振り返り、ワークを通して、どう「聴く」ことがいいのかを一緒に考えていきたいと思います。

**(定員)50名**

**(講師)臨床心理士 宮林 真理**

※ 第5,6回は同一内容です。



## 【第2回】

**(日時)平成30年8月10日(金) 14時00分～16時30分**  
**(会場)池坊東京会館 2階大会議室**

住所: 〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台 2-3

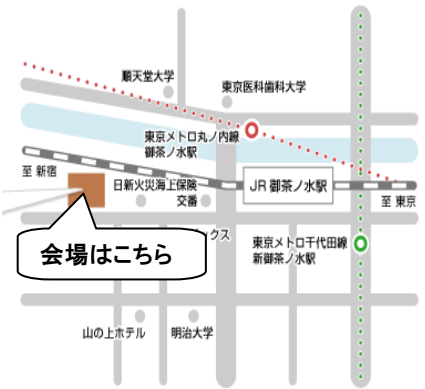
TEL: 03-3291-9321

交通: JR 中央線・総武線

御茶ノ水駅 徒歩 5分

東京メトロ丸の内線

御茶ノ水駅 徒歩 6分



## 【第3回】

**(日時)平成30年8月13日(月) 14時00分～16時30分**  
**(会場)三鷹産業プラザ 701・702 会議室**

住所: 〒181-8525

東京都三鷹市下連雀 3-38-4

TEL: 0422-40-9669

交通: JR 中央線・総武線

三鷹駅南口 徒歩 7分



## 【第5回】

**(日時)平成30年8月21日(火) 14時00分～16時30分**  
**(会場)池坊東京会館 2階大会議室**

住所: 〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台 2-3

TEL: 03-3291-9321

交通: JR 中央線・総武線

御茶ノ水駅 徒歩 5分

東京メトロ丸の内線

御茶ノ水駅 徒歩 6分



## 【第6回】

**(日時)平成30年8月27日(月) 14時00分～16時30分**  
**(会場)武蔵野商工会議所 4階市民会議室**

住所: 〒180-0004

東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-10-7

TEL: 0422-22-3631

交通: JR 中央線

吉祥寺駅 北口 徒歩 5分

