

# メンタルヘルスセミナー

いつも元気にお仕事されている教職員の皆様へ、今冬もストレス対処やコミュニケーションのスキル向上、リラクゼーション体験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力を、教職員のメンタルヘルスに詳しい臨床心理士と一緒に学びましょう。お気軽にご参加くださいませ。



(対象) 全ての教職員

(申込) 別紙3の申込書をご利用ください。

(サービス) 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> 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 吉田

電話 03-5283-2323

東京都教職員互助会ホームページ <http://www.sanraku.or.jp>

## 【第1回】 ボディワークをやってみよう! ~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工夫=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、その一つとして動作を用いたいくつかのワーク(ボディワーク)をご紹介します。

日頃、気がつかないうちにたまっている、こころとからだの緊張に意識をむけ、「気づき」「ゆるめる」という体験を行います。心地よく新鮮な感じがするかと思います。心身の状態に気づく力が高まると、疲れきってしまう前に適切に対処できるようになるでしょう。ワークは簡単な動作を用いたもので、日常の中でいつでも使うことができます。ゆったりとしたBGMを耳にしながら、こころとからだのリラクゼーションを味わいましょう。

ワークの基本的流れは昨年度と同様です。昨年度参加してくださった方は再確認の機会として、初めての方には気分転換やリラクゼーション体験の機会になればと思います。

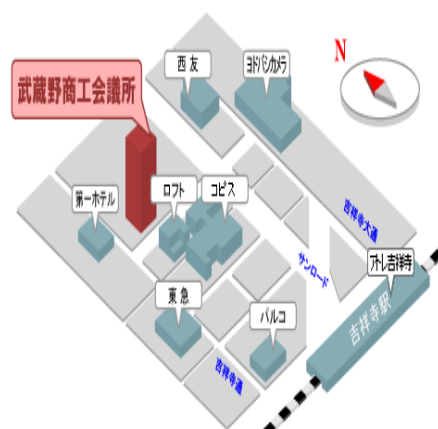
【連絡事項】なるべく動きやすい服装でお越しください

(日時)平成23年12月26日(月) 14時00分~16時30分

(会場)武蔵野商工会議所 市民会議室

(定員)50名

(講師)臨床心理士 倉田 知子・上沢 真由美



住所: 〒180-0004

東京都武蔵野市吉祥寺本町1-10-7

武蔵野商工会議所 4階

TEL: 0422-22-3631 (代)

FAX: 0422-22-3632

交通: JR中央線・京王線 吉祥寺駅 徒歩5分

## 【第2回】 気持ちのよい自己表現を身につけよう ~ストレスから楽になるコミュニケーション~

さまざまな人間関係の中で働く教職員の方々にとって、対人ストレスは避けられません。自分の本当の気持ちや伝えたいこと、理解してもらいたいことは、的確に相手に伝えたいと誰しもが思います。しかし、言いたいことを我慢したり、自分の意図したことが相手に伝わらず誤解されたりすることはよくあります。ため込んだ思いが爆発してしまうこともあるかもしれません。そのことから落ち込み、傷つき、ストレスをためてしまわぬよう、自分自身を取り巻く人たちと、よりよいコミュニケーションをとることが大切です。

この講習では、アサーション等の技法を用いながら、自分も相手も大切に、気持ちのよい自己表現を練習します。実際の職場や生活での場面で活かせるよう、ロールプレイによる実習を行い、心地よいコミュニケーションに役立つヒントを皆さんで共有しましょう。

(日時)平成23年12月27日(火) 14時00分~16時30分

(会場)ルーテル市ヶ谷センター 第一・二会議室

(定員)50名

(講師)臨床心理士 福山 渉・相場 美穂



住所: 〒162-0842

東京都新宿区市谷砂土原町1-1

TEL: 03-3260-8621

FAX: 03-3260-7510

交通: 各線市谷駅下車

JR総武線 徒歩7分

都営地下鉄新宿線 徒歩7分

東京メトロ有楽町線 徒歩2分