

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

(講師)原 美津子・林田 有世 健康運動指導士

第1回 中川 貴史 臨床心理士

第4回 湯本 真之 臨床心理士

※ 第1,4回は同一内容です。

【第1回】

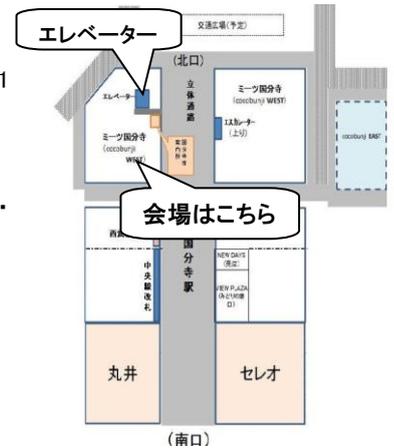
(日時)令和元年8月13日(火) 14時00分～16時30分
(会場)国分寺リオンホール Aホール

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)令和元年8月26日(月) 10時00分～12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「申込書」をご利用ください。別紙3は、所属の管理職や研修担当者にお尋ねください。

(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>

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 大窪

TEL 03-5283-2323

