



(1) 職員向け人材研修と福利厚生(メンタルヘルスケア)

C: 教職員向け主なメンタルヘルス研修

① 教職員組合・団体より依頼のあった主な事業

日本私立学校振興・共済事業団主催
『健康増進講座 心と体のメンテナンス』
in ガーデンパレス



主な内容

- ストレスとは？
- ストレスを受けると体や心がどうなるか？
- 自律神経のお話
- 首・肩・腰のコリをほぐして心を楽しむ具体的な方法
- 首・肩・腰のコリをほぐすポーズ
- リラックス



東広島地域教職員労働組合主催
『メンタルヘルス講演会』
in カレントコスモ

