

# 一般職員向け メンタルヘルス講習会

ストレスを感じることはありませんか？ 職場環境や職務内容によるものかもしれませんし、予期せぬ異動や家族の介護・看病や自身の病気によるものかもしれません。誰もが経験するような出来事であったとしても、「今我慢すれば」「周囲に迷惑をかけられない」などと無理を重ね、予想外に長い休養が必要になってしまう事例が少なくありません。このようなメンタルヘルスの落ち込みには立場や年齢は関係なく、あるのはそれぞれの持つ「事情」や「背景」がほとんどです。

そこで本講習では、有効なメンタルヘルスカケアを明日からでも始めていただけるよう、メンタルヘルスを維持・向上する発想を知ることを目指します。

## 講師

### 西野 明樹(心理学博士・臨床心理士)



静岡県浜松市出身。大学において、教育学部内の心理カウンセリング講座で来談者中心療法を学ぶなかで、人やコミュニティが持つ資源（すでにあるもの・持っているもの）を活かすことで効果的・効率的な主訴解消を実現する「解決志向アプローチ（SFA）」を知る。大学院進学以後はSFAと来談者中心療法の融合を目指し、現在は、人生の苦境に直面した方々に寄り添いながらその回復と心理的成長を励ます臨床心理的援助活動、研究活動に従事。研究成果物多数（がん罹患、震災、セクシャルマイノリティなど）。

平成26年度からは、福島県教育センターにて生徒指導・教育相談に関する教職員研修の講師を務めている。

## 日時

## 会場

## 内容

### 「気づきとセルフケアの仕方」

- ・ 専門家が言う「メンタルヘルス不調」の意味
- ・ 「メンタルヘルス良好」な状態にも目を向けよう
- ・ 不調の「予兆」にも気づくためのヒントと3つの予防
- ・ 自他に活かせるメンタルヘルス支援の発想と対話のテクニック
- ・ どうしようもない状況に(人間関係、事故災害、病気等)に置かれた時の対処法
- ・ いじめ/ハラスメント事例から理解するコミュニティメンタルヘルス対策
- ・ ストレスチェック制度を活用したセルフメンテナンスとセルフケア

