

福祉事業（健康管理）

1 福祉事業に係る規定

- (1) 組合員及びその被扶養者の健康の保持増進のために必要な事業
- (2) 組合員の保健、保養、宿泊、教養のための施設の経営
- (3) 組合員の利用に供する財産の取得、管理又は貸付
- (4) 組合員の臨時の支出に対する貸付
- (5) その他組合の事業計画で定めるもの
- (6) 高齢者医療法の規程による特定健康診査及び特定保健指導

☆☆参照条文☆☆

法 112 条・法 112 条の 2 定款 27 条

福祉事業に係る規定により、支部及び本部では各種福利厚生事業の実施、福利厚生相談室の設置、教職員住宅の建設及び貸付事業を行っています。

事業内容等については、年度により異なりますので、各年度に所属所あて送付される実施要領等を参照してください。

2 静岡支部の行う事業

(1) 健康管理事業・健康づくり事業

ア 人間ドック事業

(ア) 趣旨

人間ドック事業を実施し、組合員の健康管理の推進を図る。

(イ) 受診対象者

事業実施年度の 4 月 1 日現在、35、38、42、44、47、48、49、52、53、54、56、57 及び 58 歳の公立学校共済組合員で受診を希望する者

ただし、上記年齢であっても次に掲げる者は受診対象者から除く。

- ・任意継続組合員
- ・人間ドック受診日前に組合員資格を喪失する者

(ウ) 事業内容

a 検査料金

検査料金については、共済組合が 1 人につき 30,000 円を負担するので、残額を受診者負担とする。

(参考)

人間ドックは、学校等設置者が法に基づき実施する定期健康診断に位置付けられているため、共済組合の負担額のうち当該健康診断に係る費用は学校等設置者が負担する。

b 健診機関及び検査項目

指定する健診機関の中から申込者が選択する。

検査項目は、胸部 X 線検査、身体・視力検査、聴力検査、血圧測定、尿検査、胃 X 線検査、血液検査、心電図検査、便潜血反応検査及び各健診機関が定める検査項目とする。

イ 脳ドック事業

(ア) 趣旨

脳ドック事業を実施し、組合員の健康管理の推進を図る。

(イ) 受診対象者

事業実施年度の 4 月 1 日現在、46、51 歳及び 55 歳以上の公立学校共済組合員（55 歳以上の者は定年までの間で 1 回）で、受診を希望する者。

ただし、上記年齢であっても次に掲げる者は受診対象者から除く。

- ・任意継続組合員
- ・脳ドック受診日前に組合員資格を喪失する者
- ・56 歳以上で、55 歳時から現在までに既に共済組合実施の脳ドックを受診した者

(ウ) 事業内容

a 検査料金

検査料金については、共済組合が 1 人につき 15,000 円を負担するので、残額を受診者負担とする。

b 健診機関及び検査項目

指定する健診機関の中から申込者が選択する。

なお、申込者が多数であったとき又は希望者数が健診機関の受け入れ可能数を超えたときには調整する場合がある。

検査項目は、MR I・MRA 検査（頭部断層撮影・頭部血管撮影による画像診断）及び各健診機関が定める検査項目とする。

ウ 職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）

(ア) 趣旨

公立学校共済組合静岡支部（以下「支部」という。）の所属所及び組合員により構成される諸団体（以下「所属所等」という。）が開催する組合員のための健康づくりに関する講習会、講演会及び研修会（以下「講習会等」という。）への支援を行うことにより、組合員が抱える健康に関する不安や悩みの早期解決を図り、もって組合員の健康の保持増進に資することを目的とする。

(イ) 支援対象

所属所等が開催する講習会等（他の所属所等と合同実施の講習会等及び組合員が参加する他の会議の中で実施する講習会等を含む。）で、食習慣、運動習慣、休養や睡眠などの生活習慣に着目した健康づくりやメンタルヘルスに関する啓発等を中心とするものとする。

(ウ) 支援内容

所属所等が開催する講習会等について、次の費用助成又は講師派遣の支援を行う。

- a 費用助成
講習会等に要する経費のうち、講師の謝礼金及び交通費について、30,000 円を限度として助成する。
 - b 講師派遣
講習会等の内容に応じて、支部が講師（医師、薬剤師、保健師、看護師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士、心理相談員、労働安全コンサルタント等）を決定し派遣する。
なお、講師の謝礼金及び交通費については、支部が負担する。
- (エ) 提出書類
職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）申請書（様式1）を提出してください。（2枚目は、費用助成を申請する場合のみ提出してください。）
- (オ) 実施報告書類及び講習会資料
費用助成又は講師派遣いずれの場合も講習会等終了後 14 日以内に、職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）実施報告書（様式3）及び講習会等に使用した資料を提出してください。
なお、費用助成の場合は、次のものを添付してください。
- a 講師個人に支払う場合
職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）講師謝礼金・交通費領収書（様式4）の写しを提出してください。（内容を具備していれば任意様式可）
 - b 講師所属の会社等に支払う場合
「請求書及び領収書」又は「振込金受取書」の写し

様式名

職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）申請書（様式1）

記載例（費用助成） 記載例（講師派遣）

職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）実施報告書（様式3）

記載例（費用助成） 記載例（講師派遣）

職場の健康づくり支援事業（所属所等支援）講師謝礼金・交通費領収書（様式4）

記載例

平成 22 年度 職場の健康づくり支援事業（所属所等支援） 講演テーマ（例）

- ※ 下記講演テーマ（例）の所要時間は 1 時間～1 時間 30 分程度
- ※ 「教職員のためのメンタルヘルス・ブック」
「健康診断結果活用ブック」を利用することもできます。

1 生活習慣病関連（講師例・・・医師、保健師、看護師等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
1-1	メタボリックシンドロームについて	内臓脂肪が蓄積すると、心筋梗塞などのリスクが高まります。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発生メカニズムを知り、診断基準と生活習慣の改善について学びましょう。
1-2	身体は訴えている！！ あなたは大丈夫？ 健診結果の見方と生活改善への生かし方	健診結果をろくに見ずに机の中にしまいこんでいませんか？ 健診データの意味を一緒にチェックします。 毎年受けている健診結果から、御自分の生活を見直してみませんか？
1-3	健康診断と生活習慣病予防 ～あなたの身体の危険予知～	健康診断の意味を知り、生活習慣からなりやすい疾病を予知します。 高血圧・動脈硬化・高血糖・糖尿病・高脂血症の予防についてなどの病気に合わせた講話ができます。
1-4	職場の環境づくり ～生活習慣病予防～	生活習慣病がなぜ起き、どう対処したらよいのかを学び、職場でできる予防の環境づくりをしましょう。
1-5	この病気ってなに？	がんについて（肺がん・大腸がん・「うんこ」の話など）、動脈硬化の検査はどうやるの？～加齢と共に血管は硬くなる～、沈黙の臓器「肝臓」・肝機能障害について、アルコールと健康、脳卒中、心臓病、C型肝炎～今なぜ健診に取り入れられるのか～、貧血について、骨粗しょう症の予防～あなたの骨貯金大丈夫ですか？～、COPD（慢性閉塞性肺疾患）／喘息、24 時間血圧について考える～夜の血圧は大丈夫～、リウマチ講座～いろいろな病気の原因～、変形性関節症と日常生活動作～自然治癒力と増悪因子を理解しよう～、放射線について、前立腺肥大（排尿障害「前立腺肥大症」）について、乳がんの話・自己検診方・骨と子宮がん・子宮癌検診・婦人科の病気とその予防について などのほか、他の病気に合わせた講話もできます。
1-6	禁煙にチャレンジしてみませんか？ 肺がんにならないために！ 禁煙指導の実際	禁煙！！タバコをやめたいあなたに！ ～タバコの害について説明し、楽に禁煙できる方法を説明します。～ 肺がんにならないための予防と検診の大切さについて などの講話をします。

1-7	管理職の健康管理について	管理職が求められる「職場の健康づくり」を学びましょう。 生活習慣病の具体的予防方法などについて紹介します。
-----	--------------	--

2 ストレス・メンタルヘルス関連（講師例・・・保健師、心理相談員 等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
2-1	職場におけるメンタルヘルスのあり方	職場における、よりよい人間関係づくりのための講話をします。
2-2	教職員のメンタルヘルス	教職員に多くみられるメンタル不全の兆候について講話をします。
2-3	メンタルヘルスケアについて	自分でできる「セルフケア」を中心に、数々のストレス解消法を学びます。 特にストレッチングやツボ押し療法、認知変容法や自律訓練法などを学んでいきます。
2-4	ストレスと病気について	ストレスとは何か。ストレスにならない“ストレス”講話 ストレスが体や心に与える影響と付き合い方についての講話をします。
2-5	教職員ストレスの特徴と対処法	教職員には、特有のストレス傾向がある事やストレスを溜めやすい教職員特有の性格傾向があることを理解し、その対処法としての認知の変容を始めとした「セルフケア」の方法について体験学習します。
2-6	うつ病について	うつ病のメカニズム・予防を説明、またうつ病の方への接し方を学びます。
2-7	コミュニケーションスキル ～交流分析～	自分自身の行動パターン・性格傾向を把握しましょう。
2-8	アサーション（自己表現） ～私もOK、あなたもOK～ トレーニングのすすめ	自分の心の素直な「YES」と、爽やかな「NO」が言えるためにアサーショントレーニングについて、学びましょう。
2-9	睡眠障害への心理的アプローチ	睡眠のメカニズムを学び、リラクゼーション法の実体験を通して、不眠解消法を見つけてみましょう。 休養の必要性を考え直してみませんか？
2-10	ストレス対処法 ～筋弛緩法～	筋肉の緊張する感じと緩む感じを体験し、筋肉がリラックスする方法を学びましょう。
2-11	ストレス対処法 ～自律訓練法～	心身を弛緩させ、体と心をリラックスした状態へ導く方法を学びましょう。
2-12	傾聴について	傾聴の基礎知識と技法を体験学習しましょう。

2-13	管理監督者向けメンタルヘルス講演	管理監督者に求められる「職場の心の健康づくり」について、管理監督者の役割と対応・対策についての講話を聴講し、事例検討します。
2-14	管理職としてのストレス対処法	管理監督者の職務にある方には「セルフケア」と共に「ラインケア」の知識も大切です。 どのような部下の変化にメンタル不全の兆候を捉えるか、その要素と悩む相手に対応するためのリスニング法を体験学習します。

3 運動（講師例・・・健康運動指導の有資格者、看護師、理学療法士等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
3-1	適度な運動の大切さとウォーキング	気軽にできる運動実践の大切さの講話後、音楽に合わせて歩き、自分にあったウォーキング・正しいウォーキングを覚えましょう。
3-2	脂肪燃焼ウォーキング	脂肪が燃焼できる強度のウォーキングペースを覚えましょう。
3-3	腰痛・肩こり解消でリラックス～メカニズム～・～ストレッチ～	腰痛・肩こりにならない為のストレッチ 腰痛・肩こり・膝の痛み解消のためのストレッチ 腰と膝を強くする運動 などを紹介します。
3-4	職場でできる簡単な運動	職場でできる簡単な運動・ストレッチの紹介をします。 日常生活で楽しく身体を動かす工夫をして健康づくりに役立てましょう。
3-5	手軽にできるストレッチ	手軽にできるストレッチの紹介と実技指導です。
3-6	ストレッチ&リラックス	簡単ストレッチでストレスを解消しましょう！
3-7	簡単エアロビクス	音楽に合わせて体を動かすスタミナ向上。健康づくりの第1歩を踏み出そう！
3-8	ヨーガ	呼吸とポーズで心と身体の緊張を解きほぐしましょう。
3-9	ピラティス	呼吸を意識して筋バランスを整えましょう。
3-10	ヨーガを取入れた運動	呼吸法・動きを取入れて、心と心身の緊張を解きほぐす体験をしてみましょう。
3-11	ピラティスを取入れた運動	呼吸を意識した動きを取入れて、筋バランスを整える体験をしてみましょう。
3-12	チェアーエクササイズ	ひざ・足に負担をかけずに椅子に座って楽しく運動し筋力アップにつなげます。
3-13	足裏健康体操	裸足でリズム体操と足裏マッサージをします。足裏を健康にし、疲れを取りましょう。

3-14	気軽にできる体操	ループループ体操（ゴム製のひも）、感覚ボール体操、チューブ体操、ダンベル体操、紙皿運動などの紹介もできます。
3-15	失いかけた筋力をとり戻そう	筋肉は大事です。筋力アップで基礎代謝を上げ肥満の解消に役立てましょう。

4 栄養・食事（講師例・・・保健師、管理栄養士等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）								
4-1	あなたの食事は大丈夫？ ～生活習慣病予防のための食事について～	1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいいのか自分で決められますか？食事バランスガイドに基づく望ましい食事についての講話をします。								
4-2	よりよい食生活を目指そう	自分の食生活をチェックし、氾濫する食情報に振り回されない正しい「食」の知識を学びます。								
4-3	食事・食事量で生活習慣病を 予防・解消しよう	メタボリックシンドロームは食生活が影響します。発生メカニズムを知り、高血圧、糖尿病、高脂血症、動脈硬化、脂肪肝、肥満、高尿酸血症、骨粗鬆症、貧血、更年期などについて、食事・食事量面から生活習慣病予防を紹介します。 ほかにもテーマごとの講話ができます。								
4-4	減塩食を学ぼう	食塩のとりすぎは、高血圧の大きな要因！！ 1日10kgを目標に食塩のとりすぎを防ぎましょう。								
4-5	スポーツ栄養学	スポーツにおける栄養補給と水分補給、運動効果をあげるための食事を学びます。								
4-6	食中毒（細菌性下痢症）の原因菌とは？	食中毒を起こす原因となる細菌について、どのようにして感染するかなどをお話します。								
4-7	健康食品のウソ・ホント	健康食品に対する様々な疑問を医薬品と比較することで明らかにしていきます。								
4-8	その他	<table border="0"> <tr> <td>添加物について</td> <td>ビタミンの話（サプリメント？）</td> </tr> <tr> <td>食物繊維について</td> <td>カルシウムのとり方</td> </tr> <tr> <td>コレステロールについて</td> <td>身体によい脂肪のとり方</td> </tr> <tr> <td>食欲のメカニズム</td> <td>などの講話もできます。</td> </tr> </table>	添加物について	ビタミンの話（サプリメント？）	食物繊維について	カルシウムのとり方	コレステロールについて	身体によい脂肪のとり方	食欲のメカニズム	などの講話もできます。
添加物について	ビタミンの話（サプリメント？）									
食物繊維について	カルシウムのとり方									
コレステロールについて	身体によい脂肪のとり方									
食欲のメカニズム	などの講話もできます。									

5 労働安全衛生関連（講師例・・・労働安全コンサルタント、医師等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
5-1	労働安全の基礎知識	職場の安全について、関連法令や事故事例等で認識を深めませんか？（パワーポイント資料）

5-2	「作業行動・作業環境」について	自分の身の回りに危険有害要因を探り、防止対策を考えませんか？（童話による解説）
5-3	危険の感受性向上教育	行動の安全に対する危険限界を認識しませんか？（パワーポイント資料、簡単な体験）
5-4	「リスクアセスメント」を職場に取り入れませんか？	教職員一人一人の安全配慮を満たすために考えてみませんか？（童話・童謡による解説）
5-5	管理職としての職場の安全衛生について	教職員の管理者として、職場の安全衛生について考え方を学びましょう！！
5-6	「職場の安全衛生管理」を考えましょう（管理者、衛生管理者、職員安全衛生委員会向け！！）	「管理者」は「衛生管理者」と協力して！！ 「建て前論」ではなく、自分の学校にあった「具体的な安全衛生対策」を一緒に考え、「変えて」みませんか？
5-7	職場のヒヤリハット体験事例を一緒に考えてみませんか？	職場で事故が起きそうな状況に出会い ヒヤリ としたり、 ハッ としたことはありませんか？ 職場の隠れている危険性を一緒に解決します。

6 その他（講師例・・・保健師、看護師等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
6-1	花粉症の正体をさぐってみよう～備えあればこわくない！！～今日から始めよう花粉症対策～	深刻な現代病のひとつですが、その正体を知り対策を立てれば楽にのりきる事ができます。
6-2	更年期は「幸年期」～素敵な更年期を過ごしませんか～	よい「 幸年期 」を迎えるために、更年期についてきちんと理解することが大切です。男性にもよくある更年期について学び、更年期を上手に過ごしましょう。
6-3	笑うかどには福来る！！	生活の中に「 笑い 」を取り入れましょう。 「 笑い 」で免疫力を高めて楽しく健康的な生活を送りましょう。
6-4	応急手当について	止血と包帯法、患者の運搬法について体験しましょう。 などの講話もできます。
6-5	「くすり」との上手な付き合い方について （「病院薬」と「市販薬」） （「薬の相互作用」と「食品」）	病院の薬と市販の薬との使い分け・薬と薬の飲み合せ・薬と食品の関係を学びましょう。

【紹介したテーマは一例ですので、その他ご希望の講演内容等ございましたら、お申し出ください。】

職場の健康づくり支援事業の「シリーズ活用」を御提案します。

7 シリーズ 「運動と食事でメタボ解消！！」

メタボ解消のためには、運動も食事も大切です。両方を学んで効果的にメタボ解消を目指しましょう。

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
7-1	メタボ解消をめざして！！	7-1 - ① 運動と食事でメタボ解消！
		7-1 - ② 手軽にできるストレッチ
		7-1 - ③ 簡単エアロビクス
7-2	気軽にはじめてみませんか？	7-2 - ① 手軽にできるストレッチ
		7-2 - ② 腰痛・肩こり解消～メカニズム～
		7-2 - ③ 職場でできる簡単な運動
7-3	少しずつ体力をつけましょう！！	7-3 - ① 手軽にできるストレッチ
		7-3 - ② 簡単エアロビクス
		7-3 - ③ 「ヨーガ」または「ピラティス」を取入れた運動

8 シリーズ 「ストレス解消！！」

教職員に多くみられるメンタル不全。シリーズで学び心の健康を守りましょう。

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
8-1	心の元気力UPをめざして！！ 1	8-1 - ① 教職員のメンタルヘルス 概論・傾向と対策
		8-1 - ② ストレスとの上手な付き合いかたと解決法
		8-1 - ③ セルフケアと、人との上手な接し方を知る
8-2	心の元気力UPをめざして！！ 2	8-2 - ① 教職員のメンタルヘルス 概論・傾向と対策
		8-2 - ② ストレスとの上手な付き合いかたと解決法
		8-2 - ③ ワークを通して学ぶ「セルフケアと、人との上手な接し方」

【紹介したテーマは3回シリーズの一例です。必ず3回活用する必要はありません。】

【2回及び1回の活用も可能です。】

エ 職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）

(ア) 趣旨

公立学校共済組合静岡支部（以下「支部」という。）の組合員により構成される教育関係諸団体が開催する組合員のための健康づくりやメンタルヘルスに関する講習会、講演会及び研修会（以下「講習会等」という。）への支援を行うことにより、組合員が抱える健康に関する不安や悩みの早期解決を図り、もって組合員の健康の保持増進に資する。

(イ) 支援対象

別表に定める教育関係諸団体（以下「教育関係諸団体」という。）が開催する講習会等で、指導的な立場にある者が職位と責任に応じた知識を習得し組合員の健康保持増進に資すること又は専門的知識を高めて学校運営に資することを目的とし、参加組合員が原則 50 人以上のものとする。

(ウ) 支援内容

教育関係諸団体が開催する講習会等について、次の費用助成又は講師派遣の支援を行う。

a 費用助成

講習会等に要する経費のうち、講師の謝礼金及び交通費について、250,000 円を限度として助成する。

b 講師派遣

講習会等の内容に応じて、支部が講師（弁護士、医師、大学教員、臨床心理士、心理カウンセラー等）を決定し派遣する。

なお、講師の謝礼金及び交通費については、支部が負担する。

(エ) 提出書類

職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）申請書（様式 5）を提出してください。（2 枚目は、費用助成を申請する場合のみ提出してください。）

なお、費用助成の場合は、講師の略歴等が分かる書類を添付してください。

また、別表に定める教育関係諸団体の 8 に該当する団体が申請する場合は、構成員、活動内容など団体の概要が分かる書類を添付してください。

(オ) 実施報告書類及び講習会資料

費用助成又は講師派遣いずれの場合も講習会等終了後 14 日以内に、職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）実施報告書（様式 7）及び講習会等に使用した資料を提出してください。

なお、費用助成の場合は、次のものを添付してください。

a 講師個人に支払う場合

職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）講師謝礼金・交通費領収書（様式 8）の写しを提出してください。（内容を具備していれば任意様式可）

b 講師所属の会社等に支払う場合

「請求書及び領収書」又は「振込金受取書」の写し

別表

教育関係諸団体名	
1	静岡県高等学校長協会
2	静岡県校長会
3	静岡県立学校准校長会
4	静岡県高等学校等副校長教頭会
5	静岡県公立小中学校教頭会
6	静岡県公立高等学校事務職員協会
7	静岡県公立小中学校事務主幹会
8	その他、支部長が適当と認める教育関係団体

様式名

職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）申請書（様式5）

記載例（費用助成） 記載例（講師派遣）

職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）実施報告書（様式7）

記載例（費用助成） 記載例（講師派遣）

職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援）講師謝礼金・交通費領収書（様式8）

記載例

平成22年度 職場の健康づくり支援事業（教育関係諸団体支援） 講演テーマ（例）

※ 下記講演テーマ（例）の所要時間は2時間程度

1 安全衛生管理（講師例・・・弁護士、医師等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
1-1	安全配慮義務	健康リスク対策は万全か？（管理職が損害賠償訴訟で失敗した判例） 知らなかったではすまない管理職責任、使用者が行動の基準とすべき法規範囲について講話します。
1-2	労働安全衛生法	職場の安全衛生を進める上で、法的な根拠となるのが労働安全衛生法です。 法令の基礎や、職場における安全衛生管理に役立つ講話をします。

1-3	メンタル不全者の激増と労働法務	職場における不全者の発生には、何らかの兆候がある！！ メンタル不全者が発生した場合の、どのような法的問題が生じ得るか？ について講話します。
-----	-----------------	--

2 管理職のための職員健康管理（講師例・・・健康運動指導士、大学教員 等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
2-1	生活習慣病予防セミナー ～メタボ先生をなくせ！～	メタボリックシンドロームが招く〇〇人生とは？ 忙しい先生もできる、シェイプアップの裏ワザ教えます。
2-2	スッキリ！からだにいい習慣	生活習慣病予防など健康づくり一般の講話をします。
2-3	先生の身体は、赤信号！！ ～体重コントロールの ポイント～	食事の量を減らしているのに、一向に体重が減らない方への講座です。 今自分が出来ることを総点検し、ウキウキ体重日記をつけましょう。（体重減の一気呵成は、リバウンドの餌食です。）
2-4	美味しいは、元気のもと！	人生で本当の幸せを感じるのは、美味しい食事をとる時です。 はずせない必要な食物『お・さ・か・な・す・き・や・ね』を学びましょう。 高血圧の大敵、減塩の仕方、裏ワザとは？コンビニで買ったラーメン袋の表示のナトリウム量で塩分量はどうして分かるの？ 等について講話します。
2-5	若い者には、負けない！ ～快汗！運動をはじめよう～	運動癖のついている人は太らない！毎日1万歩も歩いているのに、一向にお腹周りが減らない方への講座です。 ただ、運動してもダメ！うっすらと汗が出ないと効果はありません。 ちゃんと筋肉をつけ、太りにくい体質になりましょう。 何事も目標が大事です！始めは、誰でも一歩から！
2-6	最新！禁煙情報 ～タバコはメタボの共犯者～	喫煙愛好家のみなさん！居所が無くなってきました！！ここは禁煙に、一念発起！ メタボの対象者は、喫煙との相乗効果で大幅なリスクアップ。 分かっているにもかかわらず止められない！ そんな方のための講座です。
2-7	快適人生の未来日記	上記「2-3から2-6」の4つのテーマを凝縮。いいとこ取りのボリューム講座です。
2-8	女性のための健康対処術 （「更年期」を上手に乗り切る）	女性のための健康習慣術を学ぶ講座です。「更年期」を上手に乗り切る健康術も盛り込んでいます。

3 管理職のための職場のストレス・メンタルヘルス

（講師例・・・大学教員、臨床心理士、心理カウンセラー、医師 等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
3-1	教職員のメンタルヘルスケアの意義 教職員のメンタルヘルスタフネスを目指して～管理職向け心の元気力UP！講座～	教職員のメンタル的な疾患や相談の現状や、教職員特有で生じる症状のケース等事例紹介します。 エゴグラムで自分と知り、ストレス性格別コーチング法を学ぶなど、組織のメンタルタフネスを目指しましょう。 うつ病への対応：早期発見、自殺防止、羅患者への接し方 管理職の役割：気づき・声かけ・聴く・つなぐ 職場復帰の意義：復職への対応、管理職の心構え などの講話をします。
3-2	ストレスへの自己対処法	職場のストレス、様々なストレス反応、メンタルヘルスを保つには（自己の状態を知る・危険信号に気づく） などの講話をします。
3-3	夢は心の天気予報	仕事のストレス、夢とストレス（夢日記）、コミュニケーションの重要性と方法、リーダーに求められるもの・・・メンバーの声を聴く力を養う、職場カウンセリングの重要性・・・育てるカウンセリング、悩み事と向き合うこと、ストレスコントロール法（呼吸法・自律訓練法） などの講話もできます。
3-4	職場のストレスとメンタルヘルス	「職場うつ」と「うつ病」・・・それぞれの特徴について事例を紹介 職場ストレスとメンタルヘルス・・・やる気不足や依存的性格は？ ストレス反応とは 「職場うつ」の予防と対策・・・ストレスに対するコーピング、ソーシャルサポート、職場満足感 などの講話をします。
3-5	相談技術の習得により心理的対処法を学ぶ！	積極的傾聴法の目的・・・部下とのより良いコミュニケーションの方法 管理職が行うストレスラインケアとは何か？ メンタルヘルスにおける管理者の10の役割 いつもと違う部下への対応 傾聴法ミニ訓練 などを学びましょう。

4 管理職のためのコミュニケーション

（講師例・・・大学教員、臨床心理士、心理カウンセラー 等）

	講演テーマ（例）	講演内容（例）
4-1	管理職のためのコミュニケーション～“いまどき”の部下の育てかた～	コミュニケーションの“要”「質問力」「聴き方」 人間関係が良くなり仕事が上手くゆくコミュニケーションを 学びましょう。
4-2	コミュニケーションの重要性	コミュニケーションにおける基本的な上司の対応 職場カウンセリングの重要性 ロールプレイングで実際のコミュニケーションの仕方を学ぶ 問題を抱えた部下とのコミュニケーションのとり方 何でも話し合える職場風土の育て方 などを学びましょう。
4-3	コミュニケーションの癖を知る	本当の自分と見せかけの自分を知る 対話交流とノンバーバルコミュニケーション ストレス耐性を高める（ストレスとは何か、ストレスの正体、 ストレス対処法等） 自己表現トレーニング などを学びましょう。

【紹介したテーマは一例ですので、その他ご希望の講演内容等ございましたら、お申し出ください。】