

# 千葉県公立学校事務長会

## 平成25年度 事務長研修会

日時 平成25年10月9日(水)

場所 県立千葉女子高等学校 大会議室

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 演題 | 「職場のメンタルヘルスについて」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 講師 | シニア産業カウンセラー 美野 直子 氏                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|    | <div>1 職場のメンタルヘルスにおける管理監督者の役割</div> <div>2 管理監督者にもとめられる早期発見と対応</div> <div>3 セルフケア</div> <div></div>                                                                                                                                                           |
| 演題 | 「感情のコントロールの理論と実際」<br>～家庭・職場の豊かなコミュニケーション構築のために～                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 講師 | 千葉県教育庁教育振興部生涯学習課<br>学校・家庭・地域連携室 渡辺 あけみ 氏                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | <div>感情の発展の4つのレベル</div> <div>不安・・・いつもと違う</div> <div>防衛・・・発展</div> <div>行動化・・・頂点</div> <div>緩和・・・落ち着き</div> <div>落ち着き取り戻してからの関わり方</div> <div><ul style="list-style-type: none"><li>・感情的、身体的にコントロールを取り戻しているかを確認する。</li><li>・何が起きたのか、当事者の立場で聞く。</li><li>・どうして、そうなるのかを探る。</li><li>・不適切な行動にかわる、選択肢を考える。</li><li>・次回にむけて、実行できそうな約束をする。</li></ul></div> |

- ・できる限り励まして、実行を促す。



---

Copyright(C) 2010 Chiba prefectural board of public high school clerical managers.  
No reproduction or republication without written permission.