

公務員としての基礎能力開発コース

# メンタルヘルス（セルフケア）研修

## 研修生募集のお知らせ

### ◎ 研修目標

ストレスに対する理解を深め、自らのストレスに気づき対処し、また同僚の視点から、職場のメンタルヘルスの改善・対処についての手法を修得する。

- ◎ 対象者 全ての職員
- ◎ 定員 30人
- ◎ 日程 平成30年12月14日（金）
- ◎ 申込締切日 平成30年10月30日（火）
- ◎ 研修負担金 2,400円（一部事務組合の方 3,500円）
- ◎ 講師 東京メンタルヘルス株式会社 所長 武藤 清栄

### ◎ カリキュラム

時間	9:00	9:10	10:10	11:10	13:00	14:00	14:00	
日程		9:10	10:00	11:00	12:00	13:50	14:50	15:50
1日目	オリエンテーション	メンタルヘルス（セルフケア）						

※ カリキュラムの一部が変更になる場合があります。（12時～13時は昼休みです。）

- ◎ 問合せ先 所属団体の職員研修担当課

千葉県自治研修センター 電話043-231-8701

### ◇ 担当者から一言

メンタルヘルスについては、職員全員の理解が必要だと思うので、定期的に全ての職員を受けると良いと思います。