

教職員のためのメンタルヘルス研修会

令和7年度

こもれび（春）

5月23日
14:00-15:00

職場や生活の環境が変わった...

これから頑張れるかな...

休職から復帰した...

「新年度、うまくやれたらいいな...」
「元気に働けるか心配...」
そんな先生方へ

新年度をむかえ、児童生徒の様子も気になるけれど、これから1年「自分の心と身体がもつのか心配」という方も多いのではないのでしょうか。“こもれび（春）”は、そんな先生方ご自身のための研修会です。

現状を知るためのセルフチェック、またストレスマネジメントついてなどをお伝えします。
オンライン開催ですので、リラックスできる環境でお気軽に視聴ください。

日時：2025年5月23日（金）
14:00～15:00

対象：公立学校共済組合員

内容：新年度が始まり、心と身体が不安な先生方へ

- ・こういう症状には要注意！
- ・今の調子は？セルフチェックしてみましょう
- ・いざという時の相談先のご紹介

※8月にも「こもれび（夏）」開催を予定しています

講師：当院 臨床心理士（公認心理師）

- ・参加費無料
- ・オンライン開催
Zoomウェビナー使用
カメラ・マイクOFFでの参加OK



申し込み〆切
5月15日

お申込み方法は裏面へ 

教職員のためのメンタルヘルス研修会

令和7年度

2025年
5月23日

こもれび（春） 申込方法

📱 参加申し込みフォーム

QRコード →



申し込み〆切
5月15日

- ☆メールアドレス誤認防止のため、必ずQRコードよりお申込みください。
- ☆研修会当日にアクセスでき、添付ファイルの受け取りが可能なメールアドレスをご記載ください。
- ☆研修会当日のZoom操作に関する問い合わせには対応できませんのでご了承ください。

- 当センターからのお申込完了についての返信はございません。
- 開催1週間前までに、参加に関するご案内をメールにてお送りします。
メールが届かない場合はお問合せください。

ご参加に際して

- ・オンライン研修会に関わる通信料、接続料等の一切の費用は参加者の負担とします。
- ・研修会の内容の録画・録音・撮影等は禁止します。
- ・個人情報研修会のみ使用されます。

※8月にも「こもれび（夏）」を開催予定です

お問い合わせ先 公立学校共済組合 九州中央病院 メンタルヘルスセンター
092-541-4936（代表）