

岡 公 共 第 8 3 1 号  
令 和 6 年 3 月 2 7 日

所 属 所 長 殿

公立学校共済組合岡山支部長

令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業の実施について

公立学校共済組合岡山支部では、組合員の健康づくりに関する啓発促進や健康増進を図るための研修会等に、目的に応じて講師を斡旋・派遣し、派遣に係る費用等を負担する「令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業」を実施します。

については、組合員の健康づくりに資するため、当事業が十分活用されるよう貴所属所組合員に周知願います。

※活用例については別紙を参照ください。

※当事業は校長会及び教頭会等で活用いただくことも可能です。

**【本件連絡先】**

公立学校共済組合岡山支部  
(岡山県教育庁福利課健康管理班)

TEL : 086-226-7604

FAX : 086-223-5517

# 職場の健康づくり研修会支援事業

★健康づくりのための研修会に講師を無料で派遣します！

★腰痛予防、運動指導、ヨガ教室や各種メンタルヘルス研修、コミュニケーションスキルアップ研修など、職員の健康づくりという観点で非常に幅広い研修を対象としています。

■実施期間／原則、令和6年5月1日～令和7年2月28日

■研修会を実施したいと思ったら／

①「こんな研修でも大丈夫かな」と迷われる場合でも、お気軽に、ご相談ください。

②研修実施の2か月前までに、申請書を提出してください。

その際、共済組合が講師を斡旋することはもちろん、講師を指定したうえでの申請も可能です。

③実施決定の場合には、1回につき4万円を上限に、実施にかかる講師派遣費用を共済組合が負担します。



★詳細については、実施要領をご覧ください。

これまでの支援事業の実例をご紹介します

## ①メンタルヘルス研修会

★健やかに働くために、メンタルヘルス対策は、個人で、また職場全体で実践することが大切です。広く「メンタルヘルス」といっても、様々な観点からの研修が可能です。職場のみならず、メンタルヘルスを学んでいきませんか？

《講師》臨床心理士や保健師など心のケアに精通した方

物事の捉え方

傾聴法

アンガーマネジメント

ストレス解消法

## ②コミュニケーションスキルアップ研修会

《講師》「沢田の杖塾」の先生方が、コミュニケーションをメインとした研修を行います。

○沢田の杖塾の代表 森口章先生は、教員OBで、その経験を踏まえて数多くの研修や相談をされています。

## ③コミュニケーション活性化研修会

《講師》NPO法人だっぴによる、『教職員がお互いの人となりを知ることで、日常的にコミュニケーションをとれるような関係性の構築につなげる』ことを目的とした研修です。1グループ6名程度の編成で、フリップを使った話しやすい雰囲気でのトークセッションを実施する、参加型の研修です。

☆NPO法人だっぴは、「中学生だっぴ」など、県内の学校等と連携しながら、各地域の立場や年齢が異なる参加者が出会い、つながる場を創る活動を行っている団体です。

コミュニケーション



## ④メタボリックシンドローム予防研修会

★いわゆる肥満といわれる人の割合は、男性で約3割、女性で約2割の人に該当します。日常の食生活の改善や普段の生活の動きを見直すことで、メタボ予防に効果的です！

《講師》手軽な運動をしたい場合⇒運動指導士  
知識を習得したい場合 ⇒ 栄養士、保健師  
など、研修の希望にあった講師を派遣します！



## ⑤肩こり解消や腰痛予防研修会

★仕事柄、肩こりや腰痛に悩まれている方も少なくないのではないのでしょうか？手軽にできるストレッチを学び、肩こりや腰痛を予防していきましょう。

《講師》運動指導士など



## ⑥働き方改革関係の研修会

★教職員の働き方改革は、大きな話題となっています。職場のみならず、取り組んでみませんか？

《講師》

○民間企業の知恵を借りてみたい！という場合、コクヨ山陽四国販売(株)社長に、「職場の環境改善からはじめる働き方改革」について講演していただいた実績があります。

○「セルフマネジメント」の観点から、産業カウンセラーによる働き方改革の研修を行った所属もあります。

## その他 過去に支援したことのある研修会の例

★ヨガ ★アロマセラピー ★お家でできる骨盤調整  
★セルフリンパマッサージ ★歯周病講演会

幅広く  
ご活用ください！！



## ★活用例★

- 各所属所の衛生委員会等で企画した、職場の健康づくりの取り組みの一環として。
- 働き方改革による職場環境改善の一環として。
- 衛生委員会やストレスチェックの組織分析等で分かった職場の課題解決のために。
- 校長会や教頭会、事務職員研修会等で。

# 令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業実施要領

公立学校共済組合岡山支部

## 1 趣旨

各所属所や組合員で構成される団体・グループ（以下「所属所等」という。）が企画立案する健康づくりのための研修会等（以下「研修会等」という。）の実施を支援することにより、組合員の健康増進を図ることを目的とする。

## 2 支援対象

公立学校共済組合岡山支部（以下「支部」という。）の所属所等が企画立案した健康づくりに関する研修会等で、啓発等を内容とするもの。  
なお、他の所属所等との合同実施も対象とする。  
ただし、同一の研修会等について、共済組合が実施する別の助成事業との併用は不可とする。

## 3 実施期間

原則、令和6年5月1日～令和7年2月28日

## 4 支援内容

研修内容等に応じて医師、臨床心理士、産業カウンセラー、保健師、運動指導士、教員OB等の講師を支部が斡旋し派遣する。講師の職種については適宜相談に応じる。  
ただし、同一所属所等につき、原則として実施期間内1回の利用に限る。

## 5 研修内容

- ①メンタルヘルス研修会
- ②コミュニケーションスキルアップ研修会～メンタルヘルスの保持増進のために～  
※講師：「沢田の杖塾」
- ③コミュニケーション活性化研修会  
※講師：NPO法人だっぴ
- ④メタボリックシンドローム予防研修会
- ⑤腰痛予防研修会
- ⑥その他、健康づくりに寄与する研修会

## 6 費用

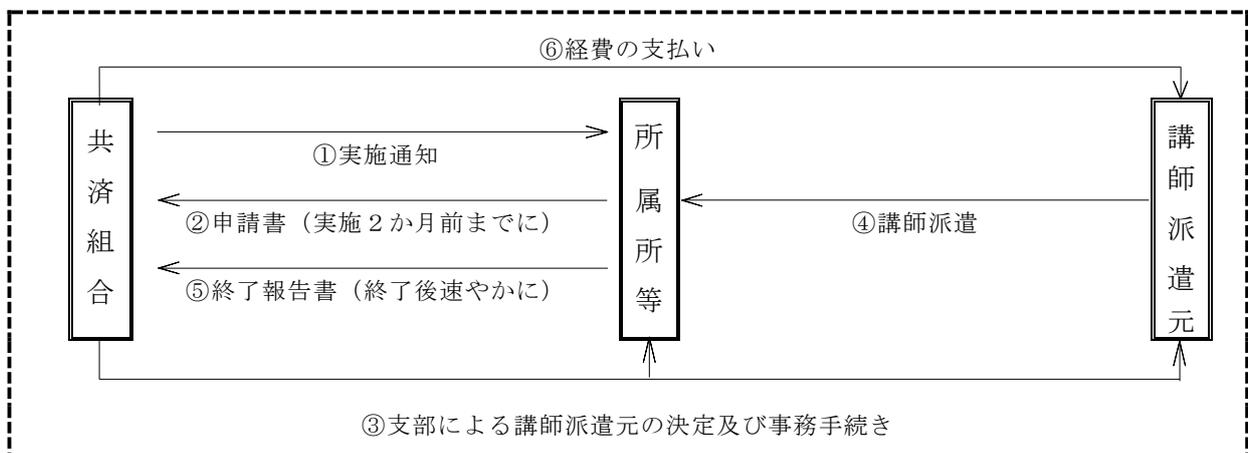
当該研修会等に係る講師派遣費用（謝金及び交通費相当額）を、4万円を限度として、支部が負担する。

## 7 申請方法

支援を希望する所属所等は、「令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業申請書（様式1）」に必要事項を記入の上、原則として実施予定日の2か月前までに提出すること。

## 8 終了報告書の提出

研修会等終了後、「令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業終了報告書（様式2）」を速やかに公立学校共済組合岡山支部長（岡山県教育庁福祉課健康管理班）に提出する。



※衛生委員会で計画していただくなど、積極的に活用ください。

( 様式1 )

## 令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業申請書

年 月 日

公立学校共済組合岡山支部長 殿

住 所  
所属所等の名称  
代表者職氏名  
担当者職氏名  
電 話 番 号

職場の健康づくり研修会支援事業にかかる研修会等を次のとおり実施するため、実施要領に基づき申請します。

記

研修会等のテーマ		
実 施 内 容		
希望する講師職種	臨床心理士 ・ 産業カウンセラー ・ 保健師 運動指導士 ・ 理学療法士 「沢田の杖塾」・NPO法人だっぴ 内科医 ・ 精神科医 その他 ( )	
講師派遣希望日時	第1希望日	年 月 日 ( ) : ~ :
	第2希望日	年 月 日 ( ) : ~ :
	第3希望日	年 月 日 ( ) : ~ :
実 施 場 所		
参 加 対 象 者		
参加予定人数	人	

※事業計画書等、研修会等の概要がわかるものを添付してください。

( 様式 2 )

## 令和6年度職場の健康づくり研修会支援事業終了報告書

年 月 日

公立学校共済組合岡山支部長 殿

住 所

所属所等の名称

代表者職氏名

担当者職氏名

電話番号

職場の健康づくり研修会支援事業にかかる研修会等を次のとおり実施したので、実施要領に基づき報告します。

### 記

研修会等の名称	
実施日時	年 月 日 ( ) : ~ :
実施場所	
参加人数	人
研修会等の概要	
参加者の感想等	

※研修会等で使用した資料をこの終了報告書に添付して提出してください。