

# メンタルヘルスセミナーを開催しました

組合員の方を対象に下記のとおりメンタルヘルスセミナーを開催しました。

受講された皆さんは、講演や演習をとおして、会話の大切さ、人の話を聴く姿勢や表現などのテクニックを学ばれました。

また、最後に筋弛緩法を学び、身体がリラックスした状態でアロマと音楽を取り入れたリラクゼーションを体験し、心身のリフレッシュがストレス緩和に効果的であることを実感されたと思います。



	土浦会場 (一般職向け)	水戸会場 (一般職向け)	水戸会場 (管理職向け)
開催日	7月4日(月)	7月7日(木)	7月8日(金)
講師	(株)カイトック 皆川 芳弘 氏		
受講者	30名	33名	63名



## ■ セミナーを受講しての感想

### 【一般職向け参加者】

- ・職場や周りの方たちをよく観察して、学んだことを活かしていきたいと思います。
- ・筋弛緩法や自律訓練法は仕事の休憩時間にも実施できる内容なので実践したいと思いました。

### 【管理職向け参加者】

- ・傾聴法など実際の演習を体験でき、わかりやすく理解できてよかったです。
- ・受講した内容を活かし職場のストレス対策、環境作りに役立てたいと思います。

## 共済組合事務局組織を再編しました

平成28年7月1日から当組合の事務局組織の再編を行い、下記のとおり担当課およびお問い合わせ先が変更となりましたので、お知らせします。

### <再編前>

### <再編後>

