

## メンタルヘルスセミナーのご案内

今年度もメンタルヘルスセミナーを開催しますので、皆さん奮ってご参加ください。

- 募集対象者：組合員
- 参加費用：無料
- 申込方法：共済事務担当課へお申し込みください。  
※なお、申し込み多数の場合は当組合で調整し、共済事務担当課をとおしてご連絡します。
- 申込期限：平成30年5月31日(木)

日程等	期 日	対 象 者	会 場	募 集 人 員	日 程
	8月28日(火)	一般職	土浦市亀城プラザ	50名	午後1時から 午後4時30分まで ※受付開始は 午後0時30分から
	8月30日(木)	一般職	茨城県市町村会館	50名	
	8月31日(金)	管理職	茨城県市町村会館	100名	

## ● 講演・演習内容

内容は、「一般職」と「管理職」で異なります。

一般職対象の講演「毎日がワクワクする元気マネジメントセミナー」

管理職対象の講演「元気な組織づくりのための“職場環境改善”」

演習は、各回とも2～4名1組になり、実践的なコミュニケーションのとり方などを習得していただきます。

※内容は予告なく変更される場合があります。

- 講 師：(株)カイトック 皆川 芳弘 氏

## ～担当講師からメッセージ～

ストレスチェック制度がスタートして3年目を迎えました。私たちは延べ20万人を超える市町村職員の皆さんの分析に携わりました。その結果、重責を担い、ご多忙の職務でありながら“働きがい”を感じ、“円滑な職場の人間関係”を築いている方は心の健康度が高いことが明らかとなりました。また、ストレス反応として“疲労感”を感じている方も見受けられました。今年の研修は、ストレスチェック分析の結果から、一般職の皆さんにはコミュニケーションと“睡眠負債”を解消するセルフケアの体験を中心に、管理職の皆さんには職場環境改善の具体的進め方と元気な組織づくりをポイントに最新情報をお伝えしてまいります。

今年も茨城の皆さんと笑顔でお会いできることを心から楽しみにしております。



## ライフプラン講習会日程等の変更について(お詫び)

「いばらき共済」平成30年3月号(No.310)18ページに掲載のライフプラン講習会の日程等に誤りがありましたので訂正します。

## ●変更前

日程	対象者	募集人数	会場
10月11日(木)	30歳代・40歳代の組合員およびその配偶者	100名	市町村会館講堂
10月12日(金)	50歳代の組合員およびその配偶者	100名	市町村会館講堂
10月16日(火)		150名	つくば国際会議場

## ●変更後

日程	対象者	募集人数	会場
10月11日(木)	30歳代・40歳代の組合員およびその配偶者	100名	市町村会館講堂
10月12日(金)	50歳代の組合員およびその配偶者	150名	つくば国際会議場
10月17日(水)		100名	市町村会館講堂