

本年度の各種講習会は、次のとおり予定しています。

なお、各講習会の詳細については、次号より順次「いばらき共済」や当組合ホームページなどのご案内していきますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

メンタルヘルスセミナー開催のご案内

心身ともに良好な職場環境をつくるために、ぜひご利用ください。

◆ 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。

◆ 申込期限：令和2年5月29日（金）

◆ 日程等

開催期日	対象者	場所	募集人数	日程
7月7日(火)	一般職	土浦市亀城プラザ	50名	13時から 16時30分まで ※受付開始： 12時30分から
7月9日(木)	一般職	茨城県市町村会館	50名	
7月10日(金)	管理職	茨城県市町村会館	120名	

※各開催日の申込状況により、受講日および受講会場の調整をさせていただくことがありますのでご了承ください。



◆ 講演および演習内容

内容は、「一般職」と「管理職」で異なります。

一般職の講演：「毎日ワクワク！元気力アップセミナー」

良好なコミュニケーションの取り方、受け方、自分を知るためのテスト等セルフケアについて確認していただきます。

管理職の講演：「元気な組織づくりを目指して」

アンガーマネジメントを取り入れたセルフコントロールを知ることで、良好な人間関係を持つ術等をお伝えします。

- 演習は各回とも、実践的なコミュニケーションの取り方などを習得していただきます。
 - 体験として、ストレッチリラクゼーションの時間がございますので、動きやすい服装での参加をお勧めします。
 - 自分の好きな香りで癒しの空間用フレッシュナーを作ります。好きな香りのアロマオイルでオリジナルスプレーを作しましょう。作ったものはお持ち帰りできます。
- ※内容は、予告なく変更される場合がありますのでご了承ください。

◆ 講師：(株)カイトック 樋口 恵子 氏

担当講師からメッセージ

厚生労働省は令和2年6月より職場でのパワーハラスメント防止策を企業に義務付ける事を発表しました。

そのことから指導・教育がハラスメントと受け取られないよう、正しいハラスメントの理解、防止の取り組みをお伝えするとともに、職場内のコミュニケーションを促進させるポイント、それぞれの環境でストレスを感じた際の緩和方法を体験していただくことでセルフケアの大切さを感じていただきます。

本年度も皆さんに生き活きたした生活を送っていただけるような研修を企画してまいります。

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

	日程	募集対象者	募集人数
介護講座	7月中旬(2回開催)	組合員・被扶養者	1会場 30名
退職予定者講習会	8月下旬(5回開催)	定年退職者	1会場 100名~180名
	11月上旬	早期退職者	100名
ライフプラン講習会	9月下旬(3回開催)	30歳代~ 50歳代の組合員 (配偶者も参加可能)	1会場 80名~120名
糖尿病予防講座	10月中旬(2回開催)	組合員・被扶養者	1会場 50名