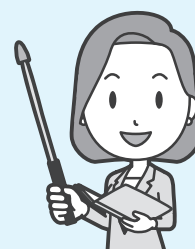


# メンタルヘルスセミナーを開催しました!

新型コロナウイルス感染症の影響により7月から延期となっていた標記セミナーを12月16日と17日に開催しました。心の健康度を向上させるためのセルフケアや、パワーハラスメントの知識等を具体的に学んでいただき、体験としてストレッチリラクゼーションや、アロマオイルでマスクフレッシュナー作りを行いました。

参加者からは大変好評をいただきましたので、感想の一部を紹介します。



## ◆ 一般職

**女性40代** 気分転換になり楽しかったです。また自分を知るための「交流分析」も今後自分の特徴として参考にしていきたいです。毎年メンタルヘルスセミナー開催してほしいです。

**女性40代** 本当にメンタルヘルスの対策が必要な人は今回のようなセミナーに忙しくて参加できない。公開できるものは配付し、未受講者も目にするのができたほうが良い。現に今、休んでいる人も含めて。

**男性30代** 机上のみでなく体験型なので、心身の浄化作用が凄いと感じました。予想より内容が良かったです。

## ◆ 管理職

**女性50代** 特に若い職員が療休や休職など目立つようになってきている。職場でとても参考にできるセミナーでした。ありがとうございました。アロマ、ストレッチも楽しかったです。

**女性50代** 貴重な体験をさせていただきました。ありがとうございました。まずは自分が元気でいたいと思います。本日体験したこと、日々取り入れながら自分からまわりも元気になれば、と思います。

**男性40代** 職場でのセミナー参加者を増やしていきたい!

ご参加を  
お待ちしております。



## 令和3年度

## 講習会のご案内

令和3年度の各種講習会は、次のとおり予定しています。詳細については順次「いばらき共済」や当組合ホームページなどでご案内いたしますので、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

日程	対象者	募集人数
7月上旬(3回開催)	組合員	1回 50~100名

### ●介護講座

日程	対象者	募集人数
7月中旬(2回開催)	組合員・被扶養者	1回 30名

### ●退職予定者講習会

日程	対象者	募集人数
8月下旬(5回開催)	定年退職者	1回 50~80名
11月上旬	早期退職者	100名

### ●ライフプラン講習会

日程	対象者	募集人数
9月下旬~10月上旬(3回開催)	30~40歳代組合員 50歳代の組合員 配偶者も参加可能	1回 50~80名

### ●糖尿病予防講座

日程	対象者	募集人数
10月中旬(2回開催)	組合員・被扶養者	1回 50名