令和5年度兵庫教育大学教員研修プログラムシラバス

講習ID	2311											
講習名	子どものメンタルヘルス											
講習活用区分	☐ 自主研修	☐ 中堅教諭等資質向上研修（兵庫県、神戸市、堺市）										
実施日時	令和5年8月17日(木)10:00～15:20									振替対応	無	
募集人数	10人			最少開講人数	5人							
受講料	2,500円											
実施形態・会場	対面型 加東キャンパス											
対象校種	☐ 保育士	☐ 幼稚園教諭	☐ 小学校教諭									
	☐ 中学校教諭	教科指定： ☐ 有 ☐ 保健体育	☐ 高等学校教諭	教科指定： ☐ 有 ☐ 保健体育								
	☐ 特別支援学校教諭	☐ 養護教諭	☐ 栄養教諭	その他対象： ☐								
対象職位	☐ 若手	☐ 中堅	☐ ベテラン	☐ 学校管理職	☐ トップリーダー							
担当講師	講師1	氏名：	藤原 忠雄			所属：	兵庫教育大学					
	講師2	氏名：									所属：	
	講師3	氏名：									所属：	
到達目標	<p>ストレスマネジメント教育の全体像を理解する。 ストレスマネジメント教育の推進者として機能できるようになるための今後の取り組みについて、理解する。</p>											
講習目的・内容	<p>児童生徒のメンタルヘルスへの心理教育的支援としてストレスマネジメント教育がある。その中核技法である「リラクゼーション」に関するレクチャーと演習を行う。具体的には、学校で活用できる簡便な技法である「呼吸法」、「動作法（肩の弛め課題）」、「漸進性弛緩法」について、単なる理論学習・体験学習ではなく、受講者自らが習得し活用できるとともに、ストレスマネジメント教育の推進者として機能できることを目標とする。</p>											
講習計画	【時間】			【内容】								
	10:00	～	10:05	オリエンテーション								
	10:05	～	11:05	【講義・演習①】リラクゼーション概説								
	11:15	～	12:15	【講義・演習②】技法①								
	12:15	～	13:10	昼食								
	13:10	～	14:10	【講義・演習③】技法②								
	14:20	～	15:20	【講義・演習④】ストレスマネジメント教育概説								
		～		アンケート								
受講者の方へ	<ul style="list-style-type: none"> 新型コロナウイルス感染症対策として定期的な換気・手指用消毒液の設置・ソーシャルディスタンスの確保等の感染症対策を講じて実施しますが、対面型の講習受講に不安がある場合には、受講はお控えください。 体験&演習が中心となります。スカートやハイヒール等は避けて頂き、リラックスできる服装でご参加ください。 											
	その他											