

令和6年（2024年）9月19日

令和6年度菊池・鹿本地区事務職員研究会報告書

報告者 菊池・鹿本地区代議員

黒石原支援学校 事務職員 渡邊 真也

- 1 日 時 令和6年（2024年）9月13日（金）
午後2時00分から午後4時00分まで
- 2 場 所 鹿本商工高校
- 3 参加人数 鹿本高校 1人 菊池高校 2人
鹿本商工高校 3人 鹿本農業高校 1人
菊池農業高校 2人 ひのくに高等支援学校 1人
かもと稲田支援学校 2人 菊池支援学校 1人
黒石原支援学校 1人 計 14人

4 会次第

- (1) 開会
(2) 講演
(3) 諸連絡・その他
(4) 閉会

5 講演の内容

テーマ 「日頃からできるセルフケア～心と身体のお疲れ対策～」

講師 九州中央病院 臨床心理士 高田 美穂子 様

6 感想（一部抜粋）

- ・知らない間にストレスが重なることもあると分かったので、気をつけようと思います。
- ・途中ワークやストレスチェックもあり、リラックスして受講できた。ストレスとうまくつきあいながら健康的に働いていければと思う。
- ・うつ病と適応障害がある事を今回の研修で初めて知ることができた。電話や病休明けの職員との関りについて聞くことができてよかった。

7 写真

