

# メンタルヘルス通信

＜第 49 号＞2016 年 5 月 2 日  
香川県教育委員会事務局健康福利課

新年度、新しいメンバーでのお仕事が始まりましたね。慌ただしく 1 か月が過ぎ、心身ともにお疲れが出る時期かもしれません。きちんと休養をとり、セルフケアを心がけましょう。

健康福利課では、みなさまの健康管理に役立つ情報を香川県教育委員会のホームページに掲載しています。ぜひご活用ください！！

## 「健康管理関連資料」のご案内



- ① 香川県教育委員会のホームページを開く
- ② 下方中央の「教育委員会の組織」の「健康福利課」をクリックする
- ③ 下方中央の「健康管理関連資料」から、必要な情報をチェックする

### ・ 香川県教職員の心の健康づくり計画

⇒ 対象：香川県教育委員会事務局及び教育機関（県立学校を含む）の教職員

### ・ 香川県教職員の職場復帰支援の手引き

### ・ ハラスメントのない快適な職場づくり

### ・ セルフケアのためのリーフレット 「ストレスと上手につきあっていくために」

### ・ メンタルヘルス相談窓口

### ・ こころの健康相談事業



**おすすめ!**

### メンタルヘルスセミナー講師派遣事業

10 名以上参加の研修会に講師を派遣します。講師謝金等、支部が負担します。

＜お申し込み・お問い合わせ＞

公立学校共済組合香川支部

☎ 087-832-3794

