【校内職員研修】メンタルヘルス研修を実施しました

８月１８日（金）に臨床心理士の槇坂利栄子先生に講師をしていただき、メンタルヘルスのための職員研修を実施しました。まず最初に簡易版エゴグラムを使用し、今の自分の心の癖について知りました。そして、「こころの健康」、「心身の健康に注意が必要なわけ」、「こころの病気の初期サインに気づく」、「ソーシャルサポート（支え合い）は人を勇気づける」等について先生からお話をしていただきました。今年度は事情により、当初の日程を変更したことから受講者が減少してしまいましたが、大変に有意義な研修会となりました。明日からも明るく元気に働きましょう。

槇坂先生ありがとうございました。