

公務員のためのメンタルヘルス講座-セルフケア-（eラーニング）

目 標	職場のストレスと社会情勢について理解したうえで、自身のストレス状況を振り返り、セルフケアの重要性を認識する。		
対 象 者	すべての職員		30人
期 間	令和8年 7月15日（水）～ 9月14日（月）		
科 目	研修方法	時間	概 要
公務員のためのメンタルヘルス	eラーニング	2.1	メンタルヘルスセルフケア
合 計		2.1	
講師（予定）	株式会社ぎょうせい 講師		