

メンタルヘルス研修 第5回

◆目的

「感情の抑制や緊張、忍耐などが不可欠」とされる感情労働にも分類される福祉サービス。そこで働く職員にかかるストレスは非常に大きいと言われます。職員のメンタルヘルスは、離職防止の観点からも、事業所にとって大きな問題です。本研修では、ストレスに関する基礎知識や最新情報を通じて、ストレスと正しく向かい合い、その軽減法を学び、モチベーション向上を目指します。

◆ねらい

ストレスについての正しい理解を深め、個人でできるストレスケア法を毎日の生活に、取り入れることにより、個々人の生活の質の向上、ひいては業務の質の向上につなげる。

◆対象者

「最近元気、仕事のやる気が起きない」
「職員の離職防止、職場環境改善に取り組みたい」と感じている施設責任者、現場管理者、一般職員

◆講師

高原 優子（たかはら ゆうこ）講師
別添「令和6年度社会福祉施設等経営支援セミナー講師一覧」参照

◆カリキュラム

9:00 受付

10:00 開会 オリエンテーション
(研修の目的と進め方の共有)

- 講義
- ①メンタルヘルスの意義と重要性
 - ・国の指針
 - ・ストレスチェックの目的
 - ②メンタルヘルスの基礎知識
 - ・ストレスとストレッサー
 - ・メンタルヘルス不全について
 - ③ストレスチェックとその軽減
 - ・ストレスを測る尺度
 - ・ストレス対処法6タイプの解説
 - ・「リフレーミング」を活用する
 - ・コミュニケーションの方法を変える
 - ④「HSP」とは
 - ・HSPの特徴
 - ・HSPへの対応
 - ⑤まとめ

16:00 閉会

メンタルヘルス研修 第5回

◆日時

令和6年9月18日（水）10:00～16:00
（受付開始 9:30）

◆会場

大分県総合社会福祉会館 4階 大ホール
大分市大津町2-1-41
TEL: 097-558-0319

◆日程

9:30	受付
10:00	開会
	講義・演習
12:00	昼食・休憩
13:00	講義・演習
16:00	閉会

◆参加費

①大分県社会福祉協議会会員施設	一人	4,000円
〃 非会員施設	一人	6,000円

当日受付にて徴収致します。

②当日のお弁当600円（お茶なし）も事前申込とします。

ご希望者は、参加申込時に申込ください。

お弁当の当日キャンセルは、キャンセル料と共に徴収いたします。

※お釣りのないようにご準備ください。

（会員、非会員については、申込書の詳細説明をご参照ください。）

◆参加申込

申込締切：9月4日（水）

別紙の参加申込書①に必要事項をご記入のうえ、本会施設団体支部宛てFAXで申込みください。

または、参加申込②のURL、QRコードのどちらかで申込みください。

※定員超過等、不参加の場合のみ連絡します。

メンタルヘルス研修 第5回

◆キャンセルについて

- ① 当時のキャンセル・・・（連絡なしの場合）参加費の100 %
（連絡ありの場合）参加費の 50 %
- ② 7日から前日までのキャンセル・・・・・・・・参加費の 20 %
- ③ 8日前までのキャンセル・・・・・・・・・・・・・無料

但し、参加予定者や事業所に不測の事態が生じ、その理由がやむを得ないものであると認められる場合はキャンセル料をいたしません。

◆その他

申込における個人情報については、本研修の参加者名簿作成に利用し、それ以外の目的での使用及び第三者への開示、提供は行いません。

参加申込URL→URL: <https://forms.gle/FLVxa8ZLiK48nYpg8>

参加申込QRコード →

