

**令和2年度**  
**ストレスマネジメント研修（中堅職員コース）**  
～ 生き生き働くために自分自身を強くするセルフケアを身につける～  
**開催要綱**

1 目 的

福祉の仕事は対人援助が基本であり、夜勤や変則勤務等で心身の生体リズムを崩しやすい環境にあります。そのような環境が引き起こすストレスは、職員のバーンアウト（燃え尽き症候群）や離職、虐待につながるリスクが高くなり、未然に防止することが求められています。

本研修は、自分自身が生き生きと働くために、自分でできるストレスマネジメントに関する基礎知識やセルフケア方法を身につけることを目的として実施します。

2 主 催

社会福祉法人 福岡県社会福祉協議会

3 期 日

- (1) A日程 令和2年7月 8日(水)
- (2) B日程 令和2年7月15日(水)
- (3) C日程 令和2年7月28日(火)

4 会 場

- (1) A日程・B日程 クローバープラザ 東棟5階 508研修室
  - (2) C日程 クローバープラザ 東棟5階 506研修室
- 春日市原町3-1-7

5 対 象 者

社会福祉施設・事業所及び社会福祉協議会の中堅職員や指導的立場にあるリーダー等

6 定 員

- (1) A日程・B日程 72名
- (2) C日程 60名

定員に達し次第、締め切らせていただきますので、あらかじめ御了承ください。  
定員超過等で受講をお断りする場合のみ、その旨本会から御連絡します。

7 受 講 料

各日程 5,000円

研修当日に受付でお支払ください。

おつりの無いよう御協力ください。

お支払いいただいた受講料は返金できませんので、御了承ください。

## 8 日 程

9:30      10:00                      12:30    13:15                                      16:45

受付	開 会	講義・演習	昼食 休憩	講義・演習	閉 会
----	--------	-------	----------	-------	--------

9:50

## 9 内 容

内 容	
1	自分でできるストレスマネジメント ・ストレスマネジメントとセルフマネジメント力の関係 ・心の基盤・体の基盤・関係性の基盤について ・3つの基盤とストレス・セルフマネジメント力の関係
2	心の基盤を整える ・捉え方の傾向を知る ・枠組み・外の顔・衝動的な反応 ・「今ここ」を意識する
3	体の基盤を整える ・「やる気」と「集中力」を上げたければまず体から ・脳の栄養状態をチェックしてみよう！ ・質の良い睡眠で心も体も元気になる
4	関係性の基盤を整える ・コミュニケーションスタイル ・境界を意識する
5	自分でできるセルフケア ・ストレスの除去、緩和方法

## 10 講 師

NPO法人ヘルスコーチ・ジャパン  
代表理事 最上 輝未子 氏

### [プロフィール]

最上氏は、九大薬学部卒業後、薬剤師として病院勤務を経て、現在は国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチとして全国的に活動している。2006年に九大大学院医学系学府・医療経営管理学専攻課程を修了し、医学経営・管理学修士を取得、専門家としてメンタルヘルス・マネジメント分野や人材育成のコーチを得意としており、福祉施設、医療施設や企業向けなど多岐に渡り講師の実績を踏まえ、御活躍されています。

## 11 研修実施方法について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、3密（密閉・密集・密接）を避ける必要があることから、演習については、原則、個人ワークで行います。

また、感染症対策を講じたうえで、必要に応じてペアワーク（1対1）・複数名（4名程度）の演習を行うことがあります。

## 12 申込方法

本会では、各社会福祉施設・事業所における研修申込の利便性の向上を目的として、Webによる受講申込を推進しています。

### (1) Web申込の場合

本会研修課ホームページの「研修管理システムログイン」から各施設・事業所に発行されている事業所コード・パスワードでログインし、受講申込ができます。

#### 【事業所登録がお済みでない施設・事業所】

本会研修課ホームページの「研修管理システムログイン」から事業所登録をお願いします。事業所コード及びパスワード設定通知は数日以内に発行されます。

### (2) FAX申込の場合

ア 別紙「受講申込書」に必要事項を記入の上、下記事務局あてFAXでお申込みください。

イ FAXの送信エラーにより「受講申込書」が受信できない場合は、受講できませんのでFAX送信確認について、十分御注意ください。

## 13 申込締切

A日程 令和2年6月26日(金)

B・C日程 令和2年7月3日(金)

## 14 個人情報の取扱いについて

「受講申込書」に記載された個人情報は、本研修の運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

## 15 天災等の災害による研修の延期等について(ホームページへの掲載について)

(1) 天候不良等のため研修の開催が危ぶまれる場合には、研修前日の17時までに本会研修課ホームページに延期する等のお知らせを掲載しますので、各自確認をお願いします。

URL ( <http://www.fuku-shakyo.jp/kenshu/> )

(2) 施設等でのホームページ閲覧ができない方についてのみ、本会から受講申込書に記載の緊急連絡先に連絡を行いますので御記入ください。

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、研修を中止・延期する場合があります。あらかじめ御承知おきください。

## 16 感染症予防対策について

(1) 研修参加にあたっては、職場の同僚や同居家族等の周辺においても、感染者又は濃厚接触者が発生していないか、咳・発熱・倦怠感等、風邪のような症状がないか確認いただき、研修当日は検温を行った上で研修会場へお越しください。

発熱や咳等の風邪症状がある方や体調不良の方は、受講を御遠慮ください。なお、受付時に健康状態の確認(同居家族を含む)をさせていただきます。御協力をお願いします。

- (2) クローバープラザ入館に際し、体温測定(サーモカメラ)及びマスクの着用が義務付けられています。御協力をお願いいたします。
- (3) 消毒液の配置と研修会場の換気を行いますので、御協力をお願いいたします。
- (4) 研修中は常にマスク着用の御協力をお願いします。

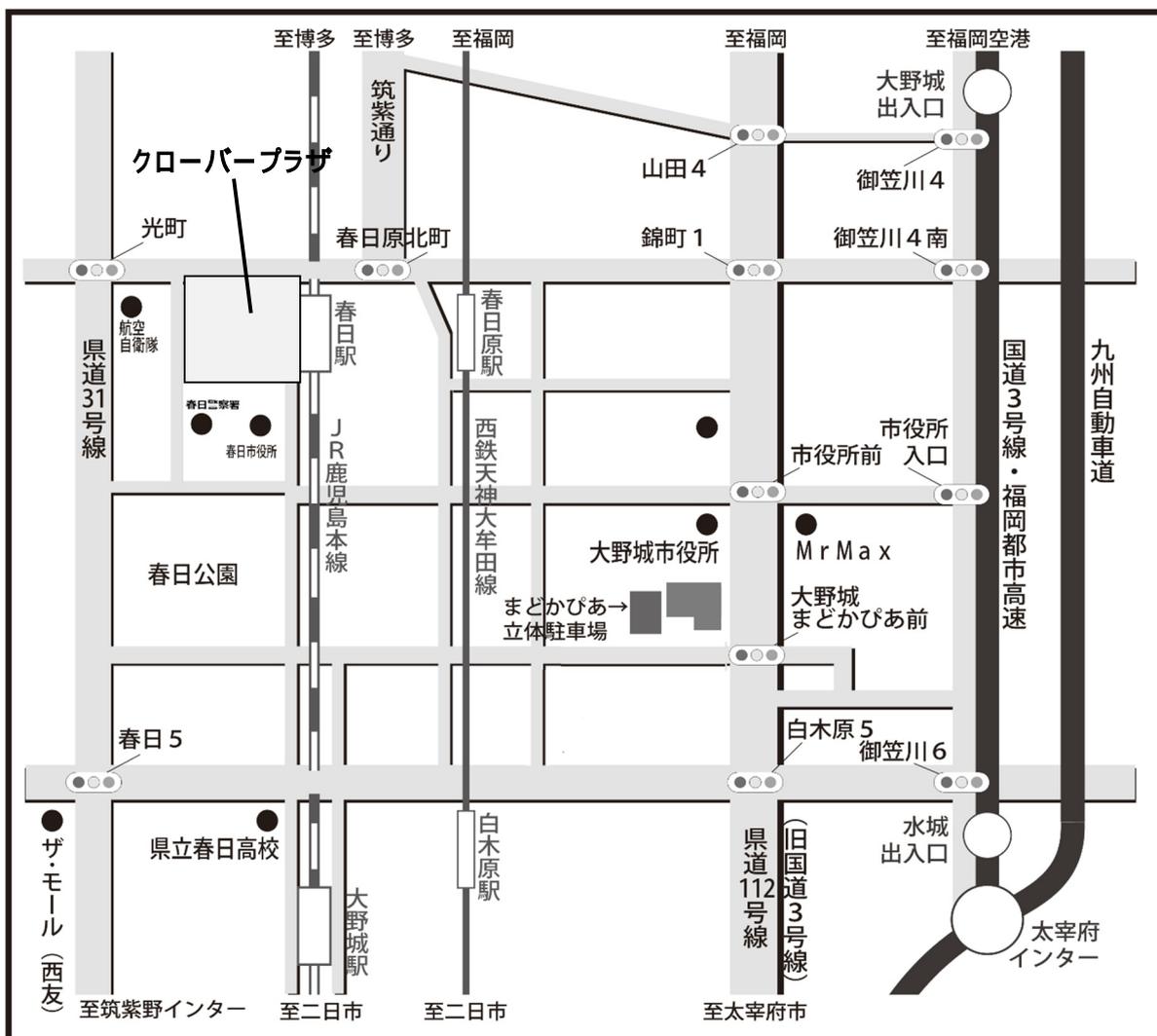
17 その他

- (1) 当日は主催者による駐車場の確保はできません。
- (2) 昼食は各自で準備してください。
- (3) 研修会場は、個人の状況に合わせた室内温度調整はできません。温度調節が可能な上着等を準備し御参加ください。
- (4) 研修を欠席される場合は、事前に事務局まで御連絡をお願いします。

18 事務局

社会福祉法人 福岡県社会福祉協議会 県民サービス部 研修課 担当 鳥居、笠野  
 〒816-0804 春日市原町3-1-7 クローバープラザ 東棟4階  
 TEL 092-584-3401 FAX 092-584-3402

**会場案内図**



J R 春日駅前  
 西鉄春日原駅から徒歩8分  
 春日公園の駐車場は、公園利用者の妨げとなりますので御遠慮ください。