

**令和5年度**  
**ストレスマネジメント研修（中堅職員コース）**  
**～ストレスから自分を守るセルフケア～**  
**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5年6月26日（月）
- (2) B日程 令和5年7月19日（水）

**4 研修方法**

各日程Web会議システム「Zoom」を使用したオンライン研修

**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**

各日程 90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）**

会員 5,000円

一般 10,000円

※後日メールでお送りする「受講決定通知」に記載の振込口座あて指定期日までに事前納入してください。

**8 日 程**

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

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

9:50

## 9 内 容

内 容
1. ストレスの現状
2. メンタルヘルスの意味 <ul style="list-style-type: none"><li>・ 4つのケア</li><li>・ メンタルヘルスの語源</li><li>・ メンタルヘルスの位置づけ</li></ul>
3. ストレスへの気づき方 <ul style="list-style-type: none"><li>・ ストレスの意味</li><li>・ ストレスによって起こる体の変化</li></ul>
4. ストレス対処法
5. レジリエンス力を高めよう <ul style="list-style-type: none"><li>＊レジリエンス：心の柔軟性、回復力、しなやかさのこと</li></ul>
6. ポジティブメンタルヘルスの考え方 ～職場でもっと生き活きと働くために～

## 10 講 師

アクティブ・サポート・ネットワーク株式会社  
専任講師 山本 素子 氏

[プロフィール]

山本氏は、百貨店や食品メーカーでの販売・電話対応・職員指導業務の豊富な社会経験と、コーチングやカウンセリングといった多様なコミュニケーション・スキルを駆使したコミュニケーション・接遇講師として長年の実績があります。また、ワーキングマザーとして長年ストレスを痛感した経験を活かし、産業カウンセラーの資格を取得後、法人や個人を対象としたコーチ、カウンセラーとしても大学での学生指導や社会人対象の就業支援の場で御活躍されています。

## 11 研修実施方法について

**Web会議システム「Zoom」を使用してオンライン研修で実施します。**

オンライン研修受講に必要な環境については以下のとおりです。

- (1) インターネット環境（通信料が発生します）
- (2) カメラ・マイクが使用可能な一人1台のPC環境  
講師はパワーポイントを使用して研修を進めるため、画面サイズが小さい端末（スマートフォン等）での研修受講は控えてください。
- (3) 受講者が安心して参加できる環境  
周囲に他の職員等がいる場所での受講は避けていただき、会議室等の個室での受講をお願いいたします。
- (4) **研修会の数日前にIDとパスワード、当日資料を受講決定者にメールで送信します。**
- (5) 研修会当日のZOOMの操作説明は行いませんので、事前に御確認ください。  
【参考：ZOOMヘルプセンター <https://support.zoom.us/hc/jp>】
- (6) 研修の途中でWEB環境が不安定となった場合、映像や音声途切れてしまう可能性があります。以下のURLから接続テストを行い、接続環境を確認できます。  
【参考：ZOOMテスト <https://zoom.us/test>】

12 申込方法

本会福祉・介護研修センターホームページ (<https://fuku-shakyo-kenshu.jp>)  
の「新着情報」⇒「ストレスマネジメント研修について」 からアクセスいただき、お申込みください。

13 申込締切

A日程 令和5年6月13日(火)

B日程 令和5年7月 5日(水)

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 その他

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。

16 事務局

社会福祉法人 福岡県社会福祉協議会

福祉・介護研修センター 担当 糸山、鳥居

〒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