

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">・ 4つのケア・ メンタルヘルスの語源・ メンタルヘルスの位置づけ
3. ストレスへの気づき方 <ul style="list-style-type: none">・ ストレスの意味・ ストレスによって起こる体の変化
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">* レジリエンス：心の柔軟性、回復力、しなやかさのこと
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

(1) A日程 Web会議システム「Zoom」を使用してオンライン研修

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。

ア インターネット環境（通信料が発生します）

イ 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。

ウ 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。

エ **研修会の数日前に受講者あてに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。**

オ 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>】

カ 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>】

(2) B日程 集合研修

- ア 高齢者や障がい者等重症化リスクが高い方が入所・生活する施設・事業所等の職員研修であることから、マスク着用をお願いする場合があります。
- イ 消毒液の配置と研修会場の換気を行いますので、御協力をお願いします。
- ウ 当日は主催者による駐車場の確保はできません。
- エ 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。

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。



※右記の2次元コードから読み取れます。

13 申込締切

各日程 令和6年7月4日(木)

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 (ホームページの掲載について)

天候不良等のため研修会の開催が危ぶまれる場合には、研修前日の17時までに連絡先メールアドレスに通知し、本会福祉・介護研修センター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 <https://fuku-shakyo-kenshu.jp>

※上記の2次元コードから読み取れます。

16 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。

17 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 松田、糸山

〒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：クローバープラザ（春日市原町3-1-7）



※ JR春日駅には普通列車のみ停車します。特急や快速を御利用の場合は、途中乗換えが必要となりますので御注意ください。

※ 西鉄春日原駅(普通・急行・特急停車)から徒歩8分

※ 春日公園の駐車は公園利用者の妨げとなりますので御遠慮ください。



グーグルマップ2次元コード
(クローバープラザ)