

9 内 容

内 容
1. ストレスの現状 2. メンタルヘルスの意義 ・ 4つのケア ・ リスク管理としてのメンタルヘルス ・ メンタル不調の兆候 3. 管理監督者に求められる役割 ・ 関わり方の基本 ・ 多様性を受け入れる ・ メンタル不調の予防 4. メンタルヘルスの新しい考え方 ・ レジリエンス力 *レジリエンス：心の柔軟性、回復力、しなやかさのこと ・ ポジティブメンタルヘルス ～働く人々の心と身体の健康を高め、生産性の向上や組織の活性化を目指す～

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

「Z o o m」を使用したオンライン研修

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。

- (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) **研修会の前日までに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。

※右記の2次元コードから読み取れます。



13 申込締切

令和8年6月9日(火)

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 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 古城、富永、吉田

〒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

問い合わせ ※右記2次元コードの入力フォームから可能です。

