

管理者

リーダー

中堅

初任者

助成金

有

無

グループワーク

有

無

動画配信

～ネガティブ感情の手放し方とリラクゼーションの実践～  
**令和6年度 心を整える セルフケア研修**  
**開 催 要 綱（詳細）**

1 趣 旨 新型コロナが落ち着いたものの、感染の不安や防止対策・環境変化などの疲労の蓄積が福祉現場にはあるようです。元々福祉の現場は感情労働と呼ばれ、多職種の連携も必要であり、心身ともにストレスが溜まりがちです。自分なりのストレスの対処法を増やす事やリラクゼーションを行うことで心を整え、自分で自分を守る方法を体得することを目的として開催します。

2 主 催 社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会

3 対 象 者 福祉施設、介護サービス事業所に勤務する職員

4 期日・会場・定員

期 日	会 場	定 員
10月11日（金）	福祉・農業会館 / 事務局のみ	Zoom 受講 午前50名 午後50名

※今後の状況によっては、延期又は中止となることがあります。

5 プログラム ※当日の進行状況により内容を一部変更する場合があります

	時 間	内 容
午 前 の 部	9:20～9:55	受付
	9:55～10:00	開会・オリエンテーション
	10:00～12:00	講義「メンタル不調を防ぐストレスの基礎知識」 「ストレスの対処力を上げるには」 「実践！リラクゼーション」

	時 間	内 容
午 後 の 部	12:20～12:55	受付
	12:55～13:00	開会・オリエンテーション
	13:00～15:00	講義「メンタル不調を防ぐストレスの基礎知識」 「ストレスの対処力を上げるには」 「実践！リラクゼーション」

※この研修は午前・午後とも同じ内容となりますので、どちらかを選択し受講いただきます。

※講師は、Zoomを使用したオンライン上で、講義を行います。

※講義とブレイクアウトルームを使用したグループワークを行います。

## 6 講師 ころの共育研究所 代表 庄司 順子 氏

人材定着コンサルタント・メンタルコーチ

日本プロフェッショナル協会認定講師・産業カウンセラー協会認定講師・中小企業大学校登録講師・介護安定センターヘルスカウンセラー

人間心理に基づくマネジメント、人間関係改善を得意とする。福祉・製造業界で、定着支援コンサルティングやメンタル・パワハラ相談窓口も行う。

受講者の現場の課題と紐付け、双方向の対話型研修で行動変容を促進し、好評を得ている。コーチング・心理学を学び、相談件数350件以上。

## 7 受講料 1人につき3,000円(税込み)

(本会指定口座への事前振込み必要。詳細は、申込締切後に通知します。)

## 8 申込方法 「岐阜県社協 研修WINCシステム」に必要事項を入力し、8月15日(木)～9月14日(土)までにお申し込み下さい。なお、従来の紙による申し込みの場合は、別紙申込書に必要事項を記入し、下記あて FAX ください。受講の可否については、申込み締め切り後に通知します。研修日の2週間前になっても案内がお手元に届いていない場合は、当センターまでお問い合わせ下さい。

岐阜県社協研修 WINC システム <https://gifu.fukushijinzei.jp/trainingManagement/entry/>

## 9 留意事項

(1) この研修は「岐阜県介護職員資質向上支援事業実施要綱」及び「岐阜県介護福祉士等届出者研修助成事業実施要綱」に規定する研修に該当しません。

(2) **今後の状況により、延期もしくは中止となる場合があります。**不測の事態により、本研修の開催を延期する場合は、研修開始3時間前を目途に本会ホームページに掲載しますので、ご確認ください。

※社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会 ホームページアドレス→ <https://www.winc.or.jp/>

## 10 申込み・問い合わせ先



岐阜県「社協マスコットキャラクター」ともにん

社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会 岐阜県福祉人材総合支援センター

(担当：高橋：田倉)

〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉・農業会館内

TEL 058-278-1823 / FAX 058-276-2571 / Email [kenshu-center@winc.or.jp](mailto:kenshu-center@winc.or.jp)

申込期間 8月15日(木)～9月14日(土)

令和6年度 心を整える セルフケア研修  
受講申込書

岐阜県社会福祉協議会事務局長 様

令和6年 月 日

受講申込者	氏名 (ふりがな) ( )	性別 ※○をつける	男 ・ 女	
	年代	10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代以上		
	役職	職種 ※○をつける	介護職・生活支援員・相談員・介護支援専門員・ 看護職・事務職・管理職・その他 ( )	
	分野 ※○をつける ※複数可	高齢者 ・ 障がい者(児) ・ 児童 ・ 社会福祉協議会 ・ その他 ( )		
	経験年数	(1) 福祉・介護の業務に従事している年月 ( 年 月 ) (2) 現在の勤務先での勤務年月 ( 年 月 ) ※令和6年9月末日現在で記入ください。		
所属先	法人名			
	施設・事業所名			
	所在地等	〒 - TEL ( ) - / FAX ( ) -		
	担当者氏名			
受講コース ※希望コースに○をつける	午前の部 ・ 午後の部 ※午前・午後とも同じ内容になります。1コースのみ受講できます。			

※9月14日(土)必着で本会へ郵送またはFAXにて申込みください。

※用紙が足りない場合はコピーしてください。本会ホームページ内研修情報からも印刷できます。

【個人情報の取り扱いについて】

この申込書に記載された個人情報は、運営管理の目的にのみ使用させていただきます。

Web上で受講申し込みができる「岐阜県社協研修 WING システム」もぜひご利用ください。

【申込み先】 社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会 岐阜県福祉人材総合支援センター (担当: 高橋・田倉)  
〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1 岐阜県福祉・農業会館内  
TEL 058-278-1823 / FAX 058-276-2571 / E-mail [kenshu-center@winc.or.jp](mailto:kenshu-center@winc.or.jp)