

管理者 リーダー 中堅 初任者

受講料助成 有 無

グループワーク 有 無

半日研修

～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7年度 心を整える セルフケア研修
開 催 要 綱

1 趣 旨 福祉の現場は、感情労働・他職種の連携・感染防止対策などの疲労の蓄積で、心身ともにストレスが溜まりがちです。一般的なストレスの知識や対処方法を増やすだけでなく、心を元気にするワークや発散法・リラクゼーションの実体験を行うことで、心を整え、自分で自分の心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・実施方法・定員

期 日	実 施 方 法	定 員
10月1日（水）	完全オンライン 講師は Zoom を使用したオンライン上で講義を行います	Zoom 受講70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
12:20～12:55	受付
12:55～13:00	開会・オリエンテーション
13:00～16:00	講義・演習 1「メンタル不調を防ぐストレスの基礎知識」 ・メンタル不調になる人とならない人の違い ・燃えつき症候群とは 2「ストレスの対処力を上げるには」 ・生活習慣を整える ・効果の高い五感を使ったストレス対処 ・ネガティブ感情を切り替えるコツ 3「心を元気にする自己肯定感の高め方」 ・自分を認めるコツ 4「実践！リラクゼーション」

※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 庄司 順子（しょうじ じゅんこ）氏 こころの共育研究所 代表

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1日(金)～8月31日(日)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。

※岐阜県社会福祉協議会 <https://www.winc.or.jp/>

10 申込み・問い合わせ先

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：渡辺：高橋）

〒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



岐阜県「社協マスコット
キャラクター」ともにん



自分のストレスサインに気が付くことの大切さ、ストレスに対する対処法を自分なりの方法を知っておくことが大切で、どんなことも考え方ひとつで変わると思いました。【令和6年度 受講者の声】

受講料助成	有	無	申込期間 8月1日(金)～8月31日(日)
-------	---	---	-----------------------

**令和7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7年 月 日

受講申込者	(ふりがな)	()		性 別 ※○をつける	男 ・ 女
	氏 名				
	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 か月) (2) 現在の勤務先での勤務年月 (年 か月) ※令和7年8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				
	E-mail				

※ **8月31日(日)必着**で本会へ郵送またはFAXにてお申込みください。
 Web上で受講申し込みができる「岐阜県社協研修WINCシステム」もぜひご利用ください。
【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。

【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: 渡辺・高橋)
 〒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