

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

New ! 半日研修

令和8年度
前向き思考でストレスを減らす メンタルタフネス研修
～受け止め方の修正法になりたい自分になるコツ～
開 催 要 綱

1 趣 旨 思考と感情を整理し、前向きな考え方になるコツを学び、ストレス耐性を高めることを目指します。ストレスへの対処法の一つである思考の修正法を学び、落ち込みや不安を予防し、自己肯定感を高め、なりたい自分を明確にすることで、困難を乗り越えるメンタルを作ることを目標として開催します。

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16日（金）	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

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. 心を整え、強くする重要性とメリット ・ストレス耐性が高い人の特徴 2. ストレス耐性を高める3つのコツ ・思考のクセを修正する（認知の歪み・修正手順・セルフシート付） ・前向きな捉え方に変える（見方を変える問いかけ） ・自己効力感を高める（自分の中の資源に気付く） 3. 「自分軸～なりたい自分」の明確化 ・揺れても戻る自分軸とは ・逆境から抜け出せる問いかけとは
16:00	閉会

※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・中小機構人材支援アドバイザー（2022～2025）
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 400 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（土）～8月31日（月）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：広瀬・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



自身のストレスマネジメントに活用できるほか、
利用者や同僚の心情観察にも活用できると感
じた【過去受講者の声】

どうしたら気分が落ち込んだときに早く回復
できるかがわかった【過去受講者の声】

お申込みは「岐阜県社協研修 WINC システム」をご利用ください。(FAX 申込可)

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

令和8年度
前向き思考でストレスを減らす メンタルタフネス研修
受 講 申 込 書

岐阜県社会福祉協議会事務局長 様

令和8年 月 日

受講申込者	(ふりがな) 氏 名	()	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 か月) (2) 現在の勤務先での勤務年月 (年 か月) ※令和8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			

【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: 広瀬・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