2022年度

社会福祉法人　幸清会

メンタルヘルス（セルフケア）研修　開催要綱

対　象　者	介護施設及び介護事業所に従事する職員（職種問わない）
日　　程	令和4年9月8日（木）
会　　場	各事業所　　「Zoom（ズーム）」による研修開催　　※運営担当【7委員会】
参　加　費	1,000円

～研修のねらい～

　ストレスは誰にでもありますが、ためすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。職場という環境の中で、自分のストレスの要因（ストレッサー）やストレス反応に早期に気づき自らメンタル不調に至らないように予防・対処できるようになることや、ストレスに強いこころを育てるための手法を学ぶことを目的とします。

【プログラム】

時間	研修科目	講義形式	講師	研修内容
13:30～13:50	受付		運営担当	
13:50～13:55	研修のねらい		運営担当	ねらい・オリエンテーション
13:55～14:00	理念唱和		運営担当	基本理念・経営理念・ケア理念
14:00～15:30 （90分）	セルフケア	講義 演習	幸清会） 臨床心理士 岩佐先生	自分自身の現状のストレスマネジメントを振り返り「どんな時にストレスを感じるのか」「どうやってストレスを解消しているのか」を見つめなおし、その上でストレス対処の基本の考え方を学びます。ストレスへの気づき・対処のポイントについて習得したことを日々のストレス反応の軽減につなげます。
15:30～16:00	振り返り		運営担当	
16:00	終了			

2022年度

メンタルヘルス研修　参加申込書

送付先：　行動規範第７委員会　吉田　宛
E-mail ： yuki.yoshida.2022@koseikai-wel.or.jp
FAX：０１４２－８２－４７２０
締切日：令和４年9月1日（木）

事業所名：					
	職　　種	フリガナ 氏　　名		職　　種	フリガナ 氏　　名
1			8		
2			9		
3			10		
4			11		
5			12		
6			13		
7			14		

【連絡事項】

①「Zoom（ズーム）」による開催です。パーソナルミーティング情報は事前にメールにて配信します。

②研修資料及び研修振り返り用紙につきましても、事前に配信をさせていただきますので、
事業所ごとにご準備ください。

③受講者の皆様におかれましては、感染症予防の準備（検温・マスク・消毒等）をして、
講義時間に合わせて受講できる体制を整えてください。
また、研修に参加する職員の事業所に関しましては、受講状況の撮影のご協力をお願い致します。

④撮影した「写真データ（５枚程度を目安に）」はメールにて提出ください。
「研修記録カード」「研修振り返り用紙」に関しましては、本部便にて提出をお願いいたします。
※提出先は、すべて幸生園の小原相談員宛にお願いいたします。

2022年度