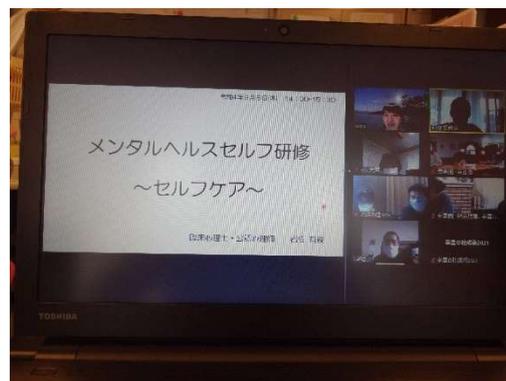


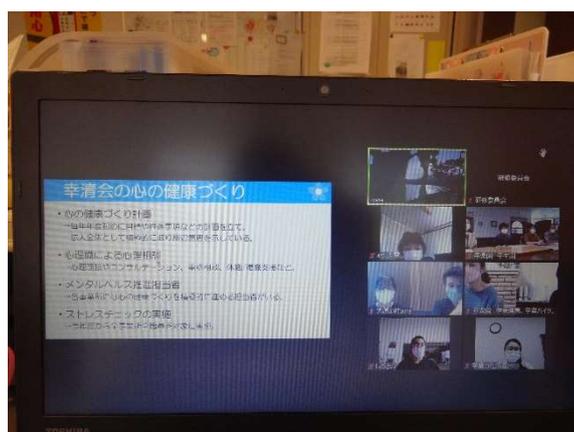
西胆振地域連携研修・法人内研修 実施報告書

研修名	メンタルヘルス(セルフケア)研修
------------	-------------------------

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	ZOOM 研修
研修のねらい	
<p>ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると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(ストレスラー)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、ストレスに強いところを育てるための手法を学ぶことを目的とします。</p>	



研修プログラム				
時間	研修科目	講義形式	講師	研修内容
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。



研修の様子
<p>各事業所に勤務する生活相談員・管理栄養士・ケアワーカー等、様々な職種 13 名が参加した。ストレスとこころの健康についての基礎知識や4つのメンタルヘルスケアの基礎で重要となるセルフケアについて学びを深めた。個人ワークや先生からの助言を受け、まずは自分自身を知ること、そして普段の自分とは違うことに早期に気づくこと、自己解決できない場合は周りに頼ることなど確認をした。</p>