

令和3年度職場環境改善研修事業

メンタルヘルス研修会

～コロナ禍を健やかに乗り切るために～

1 目的

コロナ禍は終わりが見えないまま、感染者の広がりをみせています。

私たち対人援助職は、職場ではかなり注意深く感染予防に努め、日常生活では以前のように伸び伸びと行動することすらままなりません。こうした局面では、視野が狭くなりがちになり、些細なことでイライラしたり、気落ちしたりします。こんな状態が続いて、神経がすり減らないわけがありません。

いつ終わるかわからないコロナ禍の真ただちの中にいて、このような状況の中でも、福祉職場で働く人たちが燃え尽きず、心の柔軟性を育み、心身ともに健やかに乗り切ることを目的に開催します。

2 主催 社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会

3 形式 インターネットによるオンライン配信
※WEB環境がない方は、県立福祉人材研修センター 第2小研修室（鳥取市伏野1729-5）にてご参加いただけます。（定員10名）

4 日時 令和3年10月19日（火） 午後1時30分～午後4時

5 内容 テーマ 「今こそ「マインドフルネス」！
—先の見えない不安の時代を乗り越える力を高めよう—

先の見えない不安の時代に、マインドフルネスは私たちにとって心強い武器になります。なぜなら、こうした時代をしなやかに乗り越える力を、マインドフルネスによって高めることができるからです。今回の研修では、「マインドフルネス」を存分に体験することによって、今を乗り越える力を一緒に高めていきましょう。

6 講師 鳥取大学大学院医学系研究科 臨床心理学専攻
教授 竹田 伸也 氏

7 対象 県内の社会福祉施設、社会福祉協議会に勤務する職員及び管理者、法人役員等関係者

8 参加費 無料

9 準備物 好きなお菓子を2つ準備してください。

10 申込方法

原則、参加申込みフォームでの事前申込みが必要です。本会ホームページまたは下記URL・QRコードから申込みください。

また、WEB環境がない方は「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、ファックスにて申込みください。

参加申込みフォームURL <https://forms.gle/K1FuWRUb6uqR61339>



申込期限 令和3年10月8日(金)

申込はこちら

11 受講にあたってのお願い

- (1) 地震や台風、感染症などやむを得ない事情により研修会を中止する場合があります。県社協ホームページでご確認ください。
- (2) 個人情報保護の取扱いについて
申込書に記載された個人情報は、本研修の運営管理のみに使用します。
- (3) 受講環境テストについて
オンラインでご参加の方は、受講環境テストを行います。申込み時に記載いただいたメールアドレスに招待メールをお送りしますので、下記日程に受講環境を確認してください。
詳細は招待メール送信時にお知らせします。

テスト日時：10月18日(月) 午前10時30分～正午

12 申込み・問合せ先

〒689-0201 鳥取市伏野1729-5 県立福祉人材研修センター内
社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会 福祉人材部 (担当：田中、辻中)

TEL：0857-59-6336 FAX：0857-59-6341

メールアドレス：j-kenshu@tottori-wel.or.jp ホームページ：http://www.tottori-wel.or.jp

令和3年度メンタルヘルス研修会 参加申込書

法人名		事業所名	
電話番号		担当者名	

参加者氏名	職種・役職名	招待メールの送信先 メールアドレス ※福祉人材研修センターでの視聴を希望される場合は「会場希望」と記入 ください。