

平成29年度職場環境改善研修事業

「職場のメンタルヘルス対策研修会」

開催要項

1 目的

近年、福祉・介護現場において職員の人材不足や離職率の高まりは、高齢化社会における大きな課題となっています。また、平成27年12月から、職員に対する「ストレスチェック制度」が義務化されるなど、職場における職員のメンタルヘルス対策が注目を浴びています。

こうした課題を受け、福祉職場で働く人たちが燃え尽きず、健康に仕事を続けられるようにな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 日時 平成29年10月17日（火） 10時～16時

4 会場 鳥取県立倉吉未来中心 セミナールーム3 （倉吉市駄経寺町212-5）

5 内容

テーマ：『対人援助職に効く 心の免疫力を高めるワークショップ』

「上司の態度が一貫していない」「同僚との意見の違い」「利用者の問題行動」「記録等時間に追われる」対人援助職をしていると、様々なストレスの原因を抱え、心の健康を崩してしまうことがあります。

ストレスの原因を無くすことは難しいですが、心の免疫力を高めることはできます。そうすると、ストレスの原因にさらされても、心の健康を保つことはできるんです。

では、心の免疫力を高めるために、どんなことをすればよいか。今回の研修では、「心の免疫力を高める6つのチカラ」を紹介し、さっそく今日から使えるワークショップを行います。

内容：【講義・演習】

1. 心の免疫力を高める6つのチカラ —その1—
★ ストレスの原因との関わり方を変える ★
2. 心の免疫力を高める6つのチカラ —その2—
★ ストレスのサインを知る ★
3. 心の免疫力を高める6つのチカラ —その3—
★ 充電レパートリーを増やす ★
4. 心の免疫力を高める6つのチカラ —その4—
★ 考えの幅を広げる ★
5. 心の免疫力を高める6つのチカラ —その5—
★ 角を立てずに言いたいことを言う ★
6. 心の免疫力を高める6つのチカラ —その6—
★ リラクゼーションを身につける ★



6 講師 鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 医学博士 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および管理者、法人役員等関係者

8 定 員 150名

9 参 加 費 無料

10 申込方法

下記「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、平成29年10月6日(金)までにFAXまたは郵送にてお申込み先までお申込みください。

定員を超えて申込みのあった場合には、同一法人、事業所からの参加人数を調整させていただきますので御了承ください。※決定通知等は送付致しません。

【個人情報保護の取扱い】

この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。

11 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：山本、辻中）
TEL：0857-59-6336 FAX：0857-59-6341

職場のメンタルヘルス対策研修会 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 | 備考 |
|-------|--------|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |