

令和5年度職場環境改善研修事業開催要項

# メンタルヘルス研修会

～対人援助職に効く 心の免疫力を高めるワークショップ～

後編

## 1 目的

福祉・介護の職場は対人援助を主体とする仕事です。対人援助の技術や職場内の対人関係に加えて、介護の現場ではターミナルケアもあり、メンタルヘルスは大きな課題となっています。

このような状況を踏まえ、職場内で無理なくストレスとおつきあいできる手法を手に入れ、福祉職場で働く人たちが燃え尽きずに健康に仕事が続けられるようになることを目的として開催します。

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

4 日時 令和5年11月14日（火）13時30分～16時30分

5 内容 対人援助職に効く 心の免疫力を高めるワークショップ

※ 後編のみの受講も可能です。

援助職が避けて通れないストレスと上手に距離をとるための方法として、「心の免疫力」を高めるワークショップを楽しみます。

心の免疫力は、8つの力によって基礎づけられますが、今回はそのうちの7つを取り上げてみましょう。

前編では、「ストレスの原因とのかかわり方を変える」「自分のストレスのサインを知る」「充電レパートリーを増やす」「考えの幅を広げる」「リラクゼーションをマスターする」を扱いました。

後編では、「角を立てずに言いたいことを言う」「怒りとうまくつきあう」「問題を解決する力を養う」を扱います。

ワークショップを存分に体験して、「心の免疫力」を高め、これから激変する社会に備えましょう！

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 申込方法

○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、または二次元コードから申し込みください。

※一度に、10人まで申し込みができます。

※11人以上の場合は、お手数ですが2回以上に分けて申し込みをしてください。

参加申込みフォームURL <https://forms.gle/Gj9qYStfLT1RdoCQ6>



申込期限 令和5年11月6日(月)

申込はこちら

## 10 受講にあたってのお願い

(1) ブレイクアウトルームを使用するワークを予定しております。カメラ・マイク付きパソコン 1台につき1名 でのご参加をお願いします。2名以上で参加される場合はブレイクアウトルームへの移動はいたしません。施設毎でワークを実施してください。

※ミーティングルームへ入室の際は必ず氏名@施設名で入室してください。2名以上で参加される場合は施設名のみで入室してください。

(2) 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。

## 11 その他

(1) 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。

## 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：田中克、阪口)

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：https://www.tottori-wel.or.jp