

令和4年度職場環境改善研修事業

メンタルヘルス研修会

～ユガミンと対抗するキャラを創ってメンタルヘルス・マスターを目指そう～

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4年10月18日（火） 午後1時30分～午後4時

5 内容 ユガミンと対抗するキャラを創ってメンタルヘルス・マスターを目指そう

物事をつい悪く考えすぎてしまい、ひとりで落ち込むなどの経験はありませんか？
マイナス思考でクヨクヨする自分をなんとかしたいと思ったことはありませんか？
もっともっと自分のことを好きになりたいと思ったことはありませんか？
そうした時に私たちを苦しめるマイナス思考。実は、心の中に飼っている「ユガミン」が影響しているのです。

この研修では、ユガミンと上手につきあうための技【認知療法】を、スモールステップで身につけます。そして最後には、参加者のみなさんにはユガミンに上手に対抗するキャラクターを創りだしていただきます。

新たなキャラを心の中で飼って、メンタルヘルスを上手に高めていく。そんなチャレンジを一緒に体験しましょう。

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・QR コードから申込みください。

※一度に、10人まで申し込みができます。

10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/RAN8eFopnbAY2eoB6>



申込期限 令和4年10月6日(木)

申込はこちら

10 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
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14日(金) 午前10時30分～正午

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：田中、居川)

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