

心の状態を整えるセルフケア研修

～職場で簡単にできるストレスマネジメントを実践しよう～

対人援助職は、専門職として寄り添いながら支援する上で、様々な悩みや不安、葛藤を抱えています。そのために、ストレスとうまくつきあう力（ストレスマネジメント）を身につけることは、援助職の皆さまにとって大切です。

ところが、ストレスマネジメントは様々なスキルが求められ、すべての援助職が研修会などに参加して長時間学ぶことは難しいと思います。そこで、今回の研修では、職場で簡単に取り組めるストレスマネジメントを学びます。

本研修を受講していただくと、自身のストレスマネジメント力が高まります。それだけではなく、あなたがいる職場の仲間にも、今回学んだスキルを簡単に伝えることができます。1日たった5分間だけ、みんなで1枚の資料を読み合わせる。それを5日間続けるだけで、ストレスとつきあうための様々なスキルの習得を目指したプログラム。それが、「1日5分のプチ・トレ」です。プチ・トレを職場で実践して、みんなで一緒に元気になりましょう。

- 1 主催 社会福祉法人 山口県社会福祉協議会
- 2 日時 令和元年12月3日（火） 午前10時から午後4時まで
- 3 会場 山口県セミナーパーク 社会福祉研修室
所在地：〒754-0893 山口市秋穂二島 1062
TEL：083-987-0123
- 4 対象者 (1) 各福祉関係施設等の職員
(2) その他、テーマに関心のある方等
- 5 定員 100名
※定員に達した場合は先着順
- 6 受講料 一人につき3,000円
※納入方法については、受講決定者に対して別途お知らせします。

7 内 容

時 間	プログラム	内 容
9:30～	受付開始	
10:00～	開 会	オリエンテーション
10:05～	講義・演習	1日5分のプチ・トレーマイナス思考とうまくつきあおう・ 角を立てずに言いたいことを言おうー
12:00～	休 憩	
13:00～	講義・演習	1日5分のプチ・トレーリラクゼーションで疲れをとろう・ イライラをコントロールしよう・自分をほめて自信とやる 気を育もうー
16:00～	閉 会	アンケート記入等

8 講師紹介

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 准教授 ^{たけだ}竹田 ^{しんや}伸也 氏

【略 歴】 香川県丸亀市生まれ。鳥取大学大学院医学系研究科医学専攻博士課程修了。
鳥取生協病院臨床心理士、広島国際大学心理科学部講師等を経て、現職。
博士（医学）、臨床心理士、専門行動療法士、上級専門心理師。
日本老年精神医学会評議員、日本認知症予防学会代議員を務める。

【主な著書】『対人援助の作法』

ー誰かの力になりたいあなたに必要なコミュニケーションスキル
(中央法規 2018年)

『対人援助職に効く認知行動療法ワークショップ

ー専門職としての力量を高める3つのチカラ』 (中央法規 2017年)

『対人援助職に効くストレスマネジメント

ーちょっとしたコツでココロを軽くする10のヒント』 (中央法規 2014年)

『認知行動療法による対人援助スキルアップ・マニュアル』 (遠見書房 2010年)

など多数

9 申込方法

(1) 別紙参加申込書に必要事項を記入の上、11月5日(火)までに福祉研修センター宛
てにFAXで申込みください。 FAX083-987-0124

※申込締切後、11月12日(火)までに受講証及び振込依頼書が届かない場合は事務局まで連絡をしてください。

(2) 申込み後、受講者の変更や受講を辞退する際は、必ず事務局まで連絡してください。

10 昼食について

各自で準備していただくか、併設の食堂を利用してください。

11 個人情報の取り扱いについて

「参加申込書」に記載された個人情報は、本研修の運営にのみ使用させていただきます。

12 申込先及び問合せ先

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会

福祉研修センター 担当：岡村

〒754-0893 山口市秋穂二島1062

TEL：083-987-0123 FAX：083-987-0124

E-mail：fkf@yg-you-i-net.or.jp

13 会場周辺地図

<山口県セミナーパーク>

【所在地・連絡先】〒754-0893 山口市秋穂二島1062 TEL 083-987-1410



