

# 平成 30 年度メンタルヘルス研修 I 開催要項

## ～一般職コース～

### 1. 目的

本研修会では、ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する手法を学びます。さらに、周囲のメンバーへのケアの仕方を知ることで、メンバーの視点から職場のメンタルヘルスをどう改善できるかということまで含めて考えます。

2. 主催 社会福祉法人島根県社会福祉協議会（島根県福祉人材センター）

### 3. 日程・定員・会場

会場	期日	開催場所	定員
松江	平成 30 年 10 月 17 日(水)	いきいきプラザ島根 403 研修室（松江市東津田町 1741-3）	各 80 名
浜田	平成 30 年 10 月 18 日(木)	いわみーる 401 研修室（浜田市野原町 1826-1）	

※定員超過の場合、申込み〆切前であっても、申込受付を終了することがありますので予めご了承ください。

### 4. 参加対象

福祉サービス事業所及び市町村社会福祉協議会に勤務する、部下を持たない一般職員等

### 5. 申込方法・受講決定・受講料

- ①平成 30 年 9 月 21 日(金)までに、別紙「受講申込書」によりお申込みください。
- ②受講を決定した場合、申込締切後、約 1 週間以内に記載された送付先に決定通知を発送します。決定通知がない場合は、必ずご連絡ください。
- ③受講決定通知にあわせて受講料請求書を送付いたします。所定の期限までに受講料をお振込みください。（振込手数料が発生する場合にはご負担ください）  
受 講 料：島根県社会福祉協議会会員 5,000円 会員外 8,000円
- ④決定後の受講取り消しはご遠慮ください。やむを得ず受講取り消される場合は、所定の期限までにご連絡いただいた場合のみ受講料を返金いたします。（手数料は事業所負担）

### 6. その他

- ①昼食は 500円（弁当のみ・税込み）で斡旋します。受付時に業者が弁当券を販売します。
- ②会場は室温調整が十分にできないこともありますので、衣服等で調節できるように準備してください。
- ③研修中の録音・録画は一切禁止とさせていただきます。
- ④駐車場に限りがございますので、できるかぎり公共交通機関をご利用ください。
- ⑤地震・台風など、やむを得ない事情により研修会を中止せざるを得ない場合には、受講申込書に記載されたファックス番号宛（勤務先等）に一斉にお知らせするとともに、島根県福祉人材センターホームページにも掲載します。なお、研修当日の急な荒天等、実施の判断がつかない場合は、ホームページを確認の上、対応してください。
- ⑥インフルエンザ等感染症罹患など、健康状態によっては、受講をご辞退いただく場合がありますので、予めご了承ください。

### 7. お問い合わせ先・お申込み先

〒690-0011 松江市東津田町 1741-3 いきいきプラザ島根 2 階

島根県社会福祉協議会（島根県福祉人材センター） 担当：落合・永瀬

TEL 0852-32-5975 FAX 0852-32-5956 HP <https://www.shimane-fjc.com/>

## 8. 日程・内容

時間	内容
9:00～	受付
9:25～	開会
9:30～12:00	<p><b>1.メンタルヘルスの現状</b>            ※現況を認識すると共に、職場の健康上の問題点を考える</p> <p>(1) メンタルヘルスに関する調査結果            (2) 職場の現状を考える            (3) メンタルヘルスへの組織の取り組み</p> <p><b>2.ストレスの要因とストレス反応</b></p> <p>(1) ストレスの要因            (2) 自分にとってのストレス要因を整理する            (3) ストレスの程度と仕事への影響 (適度なストレスはやる気を高める)            (4) ストレス反応            (5) うつ病になった人への対応方法 (適切な対応、不適切な対応)</p>
12:00～13:00	昼食・休憩
13:00～16:00	<p><b>3.ストレスへの対処 (セルフケア)</b>            ※自分自身がストレスの存在に気付き、対処の知識と方法を身に付ける</p> <p>(1) どんな方法でストレス発散をしていますか？            (2) ストレスへの対処方法            (3) 考え方を考える (ポジティブ・シンキングが重要)</p> <p><b>4.職場のコミュニケーション</b></p> <p>(1) 日常のコミュニケーションで行っている工夫・取り組みは？            (2) エンロール・マネジメント ～ 他者を巻き込む            (3) 話すことの効果            (4) 傾聴のポイント            (5) 演習</p> <p><b>5.まとめ</b></p>
<p>○講師：杉谷 裕子 氏 (株式会社インソース)</p> <p>株式会社エディオン人材開発部において、社員研修の企画・運営を担当した後、本店商品担当責任者として、店舗運営・管理、従業員の育成を担当する。教員免許及び保育士資格を有する。2016年、株式会社インソース講師に就任。</p>	

## 9. 会場案内図

【松江会場】	【浜田会場】
いきいきプラザ島根(松江市東津田町 1741-3) ○JR 松江駅バス停より南循環線外回りにて約 20 分 「県合同庁舎前」下車	いわみーる (浜田市野原町 1826-1) ○JR 浜田駅より「県立大学」行きまたは「大学循環」にて 約 10～15 分「いわみーる」下車

受講者の皆様に関する個人情報、研修の受講名簿・名札の作成、研修テキストや各種資料の送付、履修状況管理、研修終了後の履修証明書の発行等、研修事業関連のみの目的で使用し、他の目的で使用することはありません。その管理については、島根県社会福祉協議会「個人情報保護規程」に基づき適切に行い、無断で第三者に提供することはありません。