

令和4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付き、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、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 ※定員超過の場合、申込者数に対し受講人数を調整させて頂く場合がありますので、予めご了承ください。

期日	実施方法	定員
令和4年11月30日（水）	受講者・講師ともに Zoom でのオンライン研修	50名

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の方

※メンタルヘルス研修Ⅱと重複して受講することはできません。

5. 時間・内容・講師

時間	内容
9:00～	受付
9:25～	開会・オリエンテーション
9:30～12:00	1.メンタルヘルスの現状 (1)メンタルヘルスに関する調査結果 (2)メンタルヘルスへの組織の取り組み 2.ストレスの要因とストレス反応 (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)ストレス反応 (4)自分の思考のクセを知る
昼食・休憩 12:00～13:00	3.ストレスへの対処（セルフケア） (1)ストレスへの対処方法 (2)様々なストレス対処法と身体に及ぼす好影響 4.職場のコミュニケーション (1)エンロール・マネジメント ～ 他者を巻き込む (2)話すことの効果 (3)自分も相手の話を聴く ～傾聴のポイント (4)演習
13:00～16:30	5.まとめ

○講師：高橋 百代（たかはし ももよ）氏（株式会社インソース）

産業カウンセラー、国家資格キャリアコンサルタント、管理栄養士免許など多彩な資格を有し、2009年から株式会社インソース講師に就任。これまでに全国の民間企業、自治体・官公庁において1,500回以上の研修登壇実績を持っている。

6. 受講申込方法および受講決定等について

- (1) 令和4年10月31日(月)までに、URLまたはQRコードを読み込んで申し込みください。【申込みORコード】
島根県福祉人材センターホームページからURLをクリックして直接入力も可能です。

<https://forms.gle/QaFRk2PPVCTDmp728>

[R4メンタルヘルスⅠ\(一般職\)受講申込書](#)



- (2) 受講を決定した場合、令和4年11月中旬頃に記載された送付先決定通知を送付します。決定通知が届かない場合は、下記まで必ずご連絡ください。決定通知がない場合は、当日の受講受付ができません。
- (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。記載されている期限までに所定の方法により受講料をお振込みください。(振込手数料はご負担ください)。

島根県社会福祉協議会 会員：5,000円/人 非会員：8,000円/人

- (4) 決定後の取り消しはご遠慮ください。やむを得ず受講取り消しされる場合は、令和4年11月22日(火)午後5時までにご連絡いただいた場合に限り受講料を返金いたします。ただし、返金にかかる振込手数料はご負担いただけます。

7. その他

- (1) 講義資料は、受講料納入確認後に郵送いたします。
- (2) ZoomのURL、ミーティングID、ミーティングパスワードは、受講料納入確認後にお知らせいたします。
- (3) Zoom参加への受講者の準備品について

①	パソコン
②	カメラ
③	イヤホンマイク

- (4) **研修では、ブレイクアウトルームを使ったグループワークを行います。受講者お一人につき、パソコンを必ず1台ご準備ください。パソコン1台で2名以上の参加はご遠慮ください。**
- (5) グループワークの際に受講者同士で演習を行います。受講者同士のコミュニケーションを図るため、カメラ機能をオンにして行います。パソコンにカメラ機能がない場合は付属品のカメラをご準備ください。
- (6) 研修中の録音・録画は一切禁止とさせていただきます。
- (7) 地震・台風等、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は、受講申込書に記載されたFAX番号宛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。

8. 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/井上・永瀬

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

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。