

令和5年度「メンタルヘルス研修 一般職コース」開催要項

～ レジリエンス～しなやかにストレスと向き合い、回復力を身にける ～

1. 目的

レジリエンス (resilience) とは「精神的回復力」のことを指します。レジリエンスを身につけることで、ストレスと上手に付き合い、困難を乗り越え成長することができるようになります。日々様々なストレスやプレッシャーにさらされるビジネスパーソンにとって、レジリエンスを身につけることは大切です。自分と向き合いながら感情コントロールの仕方や自尊感情・自己効力感の高め方を学んでいただきます。

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. 期日・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
1回目	令和5年11月29日(水)	受講者・講師ともに Zoom でのオンライン研修	50名
2回目	令和5年11月30日(木)		50名

4. 対象者

福祉・介護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 管理職コース」（12月6日、7日開催）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
8:50～9:20	受付
9:20～9:30	開会・オリエンテーション
9:30～12:00	1. レジリエンスとは (1) レジリエンスとは ～「精神的回復力」 (2) レジリエンスを鍛える目的 ①心の健康を保つ ②ストレスを自分の成長につなげる (3) レジリエンスを向上させるためのポイント ①感情コントロール ②自尊感情 ③自己効力感 ④良好な人間関係 2. 捉え方を変え、気持ちを切り替える ～感情コントロール (1) 「切り替え力」を身につけ、感情をコントロールする (2) A B C D E 理論を活用し、切り替える (3) 自分の思考の傾向を洗い出す 3. 自信を持ち、強みを活かす ～自尊感情 (1) 自尊感情とは ～「自分には価値がある」と感じる (2) 自己肯定感は自分で育てる (3) 自分の強みを知り、自尊感情を高める (4) 自分の弱みを知る 4. 自分の成長を感じ、成長チャンスを増やす ～自己効力感 (1) 自己効力感とは ～「私はできる」という自信を持つ (2) 自己効力感で成長チャンスを増やす (3) 自分の成長を感じる (4) 身近な人の成功体験を観察する ～モデリング 5. 心の支えを作る ～良好な人間関係 (1) 良好な人間関係が心の支えとなる (2) 心理的安全性の高い職場とは (3) 自己開示をする (4) 情報を自ら発信する (5) 相手の話を傾聴する (6) メンバー同士でほめ合う 6. まとめ
昼食・休憩 12:00～13:00	
13:00～16:30	
○講師：河岡ほずみ（かわおかほずみ）氏（株式会社インソース） 歯科医院や市役所、社会福祉法人等で業務に携わり、2019年に株式会社インソース講師に就任。様々な組織および立場での業務経験を活かし、ハラスメント・メンタルヘルス・コーチング・コミュニケーション・マナーなどの分野で研修登壇実績を持つ。	

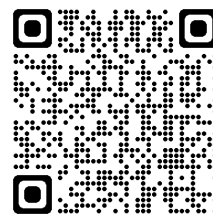
6. 受講申込方法および受講決定等について

(1) 令和5年11月2日(木)までに申し込みください。

【申し込みはこちらから】

島根県福祉人材センターホームページから直接入力も可能です。

<https://forms.gle/JCznjw96WuXeutLA6>



(2) 受講を決定した場合、令和5年11月中旬頃に記載された送付先に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) 受講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される場合は、令和5年11月17日(金)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きます。

7. その他

(1) ZoomによるWeb参加に必要な設備及び環境につきましては、受講者側でご準備ください。

(2) ZoomのミーティングID、ミーティングパスワードは、受講料納入確認後、資料と合わせてご案内します。

(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) 受講者側の設備等不具合により研修に参加できなかった場合および画像・音声の乱れが生じた場合、原則参加費の返金はいたしませんので予めご了承ください。

(7) 研修中の録音・録画は一切禁止とさせていただきます。

(8) 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/三神・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。