

令和 6 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・実施方法・定員

期日	実施方法	定員
令和6年11月27日(水)	受講者・講師ともに集合研修 会場：いきいきプラザ島根 403 研修室（松江市東津田町 1741-3）	100 名
令和6年11月28日(木)	受講者・講師ともに Zoom でのオンライン研修	50 名

※集合研修・オンライン研修ともに研修の内容は同じです。希望する実施方法で参加日を選択してください。
 ※研修内でグループでの演習を予定しており、オンライン研修ではブレイクアウトルームを使用して行います。
 ※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。

4. 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：森田裕子（もりたひろこ）氏（株式会社インソース）

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し600回以上の研修登壇実績を持つ。

5. 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3日、4日開催)と重複して受講することはできません。

6. 受講申込方法および受講決定等について

- (1) 申込締切日 10月23日(水) 12時までに申し込んでください。※期限を過ぎての受講申込は受け付けません。
申込期間中に「島根県福祉人材センターホームページ (<https://www.shimane-fjc.com/>)」にアクセスして、『研修受講サポートシステム』のマニュアルをダウンロードし、入力手順にしたがって申し込んでください。
事業所の登録→受講者の登録→事業所へ申込確認メールが到着して申込み完了です。
※同一事業所において複数名申し込むことは可能です。
※申込みは事業所を通しておこなってください。(個人での申込はできません。)
- (2) 受講を決定した場合、令和6年10月下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(1名あたり)
会員:5,000円(消費税非課税) / 人 非会員:8,000円(消費税非課税) / 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しされる場合は、11月13日(水) 17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) 11/27 集合研修

- ① 昼食は各自でご準備ください。
- ② 会場では細かな室温調整が出来ませんので、衣服等で調節できるように予めご準備ください。
- ③ 駐車場には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。
- ④ 研修中の録音・録画は一切禁止とさせていただきます。
- ⑤ 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、研修受講サポートシステムに登録したFAX番号宛に一齐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 受講者の健康状態によっては、参加をご辞退いただく場合がありますことを予めご了承ください。



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

(2)11/28 オンライン研修

- ①Zoom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。
- ②Zoom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。
- ③Zoom参加への受講者の準備品について

I	パソコン	II	カメラ	III	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、研修受講サポートシステムに登録した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／増田・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。