

令和4年度 福利厚生センター 地方委託講習会 メンタルヘルス講習会 開催要綱

1. 目的

対人支援を行う職員は、日々の業務を通じてご利用者のみならず、利用者家族、関係機関などの様々な思いを受け止め、調整を行う役割が求められます。

福祉職場の最前線で働く職員の精神面での健康維持は、利用者支援や業務継続にも影響を及ぼすものです。

そこで本年度は、福祉職場の職員を対象とし、自身の思考の癖をつかみ、業務等を通じて受けるストレスへの対応策を学ぶためのメンタルヘルス講座を開催します。

2. 主催

社会福祉法人 福利厚生センター

一般財団法人 三重県社会福祉事業職員共済会（ソウェルクラブ三重事務局）

3. 参加対象者

○法人代表者が推薦する東海北陸ブロックソウェルクラブ所属会員。

○原則1事業所2名まで

4. 日程・会場等

開催日：令和5年1月25日（水）13:30～15:50

定員：50名

開催方法：ZOOMでのオンライン開催

内容：福祉職として知っておきたいストレス対処法

※詳細は、別紙プログラム参照

5. 講師

ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役 安藤 亘 氏

安藤 亘（あんど う わたる） / 代表取締役

社会福祉士・精神保健福祉士・ファイナンシャルプランナー（AFP）資格取得

【略歴】

早稲田大学人間科学部人間基礎科学科卒業後、株式会社リクルート入社。

教育機関広報部にて、クリエイターとしてコピーライトの仕事を手がける。

その後「社会福祉士」の資格を取得し、メンタルヘルスの領域にキャリア変更を果たす。県立精神保健総合センターの相談員(カウンセラー)等を経て「精神保健福祉士」の資格を取得。

現在は大学非常勤講師、こころの健康相談 相談員等を務めるほか、社会福祉士・精神保健福祉士事務所の代表として、メンタルヘルスに関する様々な講演会や研修会の企画・運営、および講師をつとめている。

6. 参加申込方法

下記 URL（QR コード）または FAX <別添の「参加申込書」に記載のうえ送信>にてお申込みください。

<https://forms.gle/UbjbrBeTStBYkYi7>



7. 申込締切
令和5年1月11日(水) ※先着順ではありません。
8. 参加者の決定
参加申込者数が定員を越えた場合は、三重県社会福祉事業職員共済会で、参加者の選定を行い、令和5年1月13日(金)までに参加の可否をメールにてお知らせします。
9. 留意事項
(1) 参加費は無料です。
(2) 参加時は、ZOOMの利用環境を整えていただくようお願いします。
なお、通信料等は参加者の負担とします。
(3) 資料・ZOOMのID・パスワードは、講習3日前を目途に参加決定者へメールにてお知らせします。
(4) 講習会の録音・録画・撮影は固くお断りします。
10. お問い合わせ・申込先
三重県社会福祉事業職員共済会／ソウェルクラブ三重事務局
担当：坂口・鈴木洋
TEL 059-226-1130 FAX 059-221-0044

令和4年度福利厚生センター地方受託講習会 メンタルヘルス講習会

福祉職として知っておきたいストレス対処法

日程：令和5年1月25日（水） 13:30～15:50

講師：ビヨンドザボーダー株式会社代表取締役
精神保健福祉士・社会福祉士 安藤 亘 氏

●ウォームアップ・自分を表現する【準備編】20分

- ◇自分を表現することは、ストレスを溜め込まず円滑な人間関係を醸成していくための基盤。今の素直な一面を表現します。

●メンタルヘルスの現状【基礎編】15分

- ◇日本における福祉職のメンタルヘルスの現状や課題について。
- ◇そもそも人は“何のために”生きているのか。コロナ禍において増えている福祉職員の相談内容から人間の本質を捉えます。

●自身のストレスの現状・傾向【基礎編】15分

- ◇日本における福祉職のメンタルヘルスの現状や課題について。
- ◇新ストレス評価指標を行い自身のストレス傾向を外在化します。

休憩（10分）

●ストレスへの対処法【実践編】60分

- ◇交流分析の「エゴグラム」を行って、福祉現場の対人関係におけるコミュニケーションの癖を把握し、苦手を作らない（自分を活かした）コミュニケーションのコツをつかみます。
- ◇ストレスマネジメントの基本について学びます。

- ①ストレスの対象そのものをなくす ②誰かに相談する
- ③ストレスの受止め方を変える ④上手く気分転換を図る

●まとめ【振り返り】10分

- ◇研修会の「気づき」と「今後の行動目標」を明確にします。

<申込先> 三重県社会福祉事業職員共済会／ソウェルクラブ三重事務局 宛て
※送信状不要 FAX 059-221-0044

(参加申込書) ※必要に応じてコピーして利用してください。

令和 年 月 日

令和4年度福利厚生センター三重事務局 地方委託講習会
メンタルヘルス講習会「福祉職として知っておきたいストレス対処法」
参加申込書

ソウェル 契約者コード

--	--	--	--	--	--	--

法人名 _____
電話番号 _____
記入者名 _____

標記について下記会員の参加を申込みます

参加者氏名	ソウェル会員番号	職名	優先順位
(フリガナ)			
性別	男性・女性	年代	歳代
勤務先の主な種別 ※○をつけてください	高齢者・障害・児童・保育・社協 その他 ()		
勤務先 施設名			
勤務先住所 電話番号・FAX	〒 TEL : FAX :		
メールアドレス	ZOOMの案内用として使用しますので必ずご記入ください。		
▼受講者の皆さまのご希望を講習会の内容に反映するため、ご回答にご協力ください。			
受講の動機			
講師に聞きたい こと			

<申込期限> **令和5年1月11日(水)(必着)** *先着順ではありません。