

# 自分がもっと 好きになる。 人生が輝く。






## RIZAPオンライン メンタルヘルスセミナー

### 参加者募集

自己肯定感を高めストレスに対応できるようになるセミナー。  
心と体のつながりを学び、思考をポジティブに変えるテクニック  
を身に着けることで、仕事面での生産性UPにつながります。  
運動パートもありますので、リフレッシュ効果も得られます。

令和7年2月6日(木) 13:30～15:00 ZOOM開催



-  30代女性 リフレッシュできました  
カメラオンにする勇気は  
ありませんでしたが、  
チャット機能で楽しく参加できた
-  50代男性 モチベーションが上がった
-  40代女性 体がほぐれる良い時間でした

※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月～2021年7月 N=10,613



オンラインでも効果抜群

### こんな情報が得られます

- ・セルフコントロールのやり方が分かります
- ・自分の強みを確認できます
- ・人間関係を楽にするコツが分かる
- ・コミュニケーション力が上がる
- ・集中力、判断力、仕事の生産性に好影響

### ご準備いただくもの

- ・PCまたはスマートフォン  
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- ・筆記用具、メモ用紙
- ・水分
- ・椅子

動きやすい服装で



開催日時 令和7年2月6日(木)13:30～15:00

入室 13:00～ オリエンテーション 13:25～

開催形式 インターネットによるZOOM開催

定員 60名 ※超過の場合はキャンセル待ち

申込期日 令和7年1月30日(木)

対象 社会福祉施設等の職員

受講料 県社協会員ひとり5,000円  
非会員 ひとり7,000円

# RIZAP オンラインメンタルヘルス セミナー 受講申込書

研修ご担当者氏名

FAXの場合 088-657-1311

	氏名	役職/職種	在職年数	経験年数	接続テスト (該当に○)
受講者 1人目	(フリガナ)		年 月	年 月	不要・①・②
受講者 2人目	(フリガナ)		年 月	年 月	不要・①・②

※「在職年数」…現在の職場における勤続年数をご記入ください。

「経験年数」…他事業所の経験も含め、福祉職場におけるトータルの経験年数をご記入ください。

※3名以上でお申込みをされる場合は、申込書をコピーしてお使いください。

連絡先	法人名	
	事業所・施設名	
	県社協会加入の有無	※徳島県社協会員、非会員のどちらかを確認の上○をつけてください。 ① 徳島県社協会員施設                      ② 徳島県社協非会員施設
	施設種別	※該当する番号に○を記載してください。 ① 高齢者福祉施設                      ② 障がい者・児施設 ③ 救護施設                              ④ 児童養護施設 ⑤ 保育所等                              ⑥ 社会福祉協議会 ⑦ 地域包括支援センター              ⑧ 居宅介護支援事業所 ⑨ その他 (                              )
	勤務先住所	〒 住所 TEL:                                      FAX:
	メールアドレス ※必須 研修案内希望	受講決定メールを送信します。メールアドレスの誤入力にご注意ください。 1人目                                      @ 2人目                                      @ ・上記メールアドレスに福祉従事者研修案内を ① 希望する ② 希望しない
	端末数	端末数について該当する番号に○をつけてください。当日の研修運営をスムーズに行うためご協力ください。演習等の都合でひとり一台が理想です。 ① 1人で1台の端末から受講              ② 2人以上で1台の端末から受講

**お申し込み期日**  
**1月30日(木)**

Googleフォームからの申込みが簡単便利です！

- ・右の二次元コードをスマホで読み取りください。
- ・メールアドレスの誤入力にご注意ください。



お問い合わせ

社会福祉法人徳島県社会福祉協議会 福祉人材センター人材育成支援担当

〒770-0943 徳島市中昭和町1-2 県立総合福祉センター3階

TEL 088-654-8383/FAX 088-657-1311 E-mail:kenshu@tokushakyo.jp

研修会当日の連絡先(090-1573-8032)

## ▷ 当日までの流れ

申し込み	<p>① 受講申込書をファックス、または、Google フォームにて<b>1月30日(木)までに</b>申込みください。2人以上のお申込みをされる場合は、受講申込書をコピーしてお使いください。</p> <p>② <b>1月31日(金)を目処に、事務局よりメールにて受講決定連絡をいたします。</b>また、「<b>接続テスト用 URL・ID</b>」と「<b>研修日用 URL・ID</b>」を受講申込にて、記載いただいたメールアドレスに送付いたします。<b>(当研修はパスワードを使用しません)</b></p> <p><b>※受講決定通知のためメールアドレスの誤入力にくれぐれもご注意ください。</b>  <b>※電話連絡はございませんので、必ずメールをご確認ください。</b>  <b>※申し込んだにもかかわらずメールが届かない場合は事務局へお問い合わせください。</b></p>
2 日前  接続テスト  ※希望者のみ	<p>下記日程で Zoom の接続テストを実施いたしますので、Zoom に不慣れな方は参加ください。<b>特に当研修では受講者の皆様にチャットによる簡単な書き込みを行っていただきます。</b>  上記②でお送りする「<b>接続テスト用 URL・ID</b>」で入室ください。</p> <p>・<b>接続テスト①</b>：2月4日(火) 午前10時から午前10時15分まで  ・<b>接続テスト②</b>：2月4日(火) 午後 3時から午後 3時15分まで</p> <p>※入室の際、音声機器についての質問画面が出ます。  【コンピューターでオーディオに参加】を選択してください。</p>
当日  2月6日	<p><b>午後1時から午後1時25分までに余裕を持ってご入室ください。</b>オリエンテーションが始まる<b>午後1時25分までに</b>画像音声の調整、名前の変更を完了してください。  「<b>研修日用 URL・ID</b>」からご参加ください。</p> <p>※入室の際、音声機器についての質問画面が出ます。  【コンピューターでオーディオに参加】を選択してください。  ※事務局が入室を許可するまでしばらくお待ちください。</p>
研修会修了後	<p><b>令和7年1月から2月の研修受講料を事業所別に取りまとめ、2月中旬をめぐりに各事業所へ受講料の振込用紙を送付いたします。</b>期日までにお振り込みください。</p>

## ▷ 研修会申し込みに関する留意事項

- ① 申込者（受講者）に関する個人情報は、本研修関連事業のみの目的で使用し、無断で第三者に提供することはありません。
- ② 本研修に受講申込みをし、2月4日(火)〔4日含む〕以降に欠席の申し出があった場合は受講料の半額をキャンセル料として徴収させていただきますので、ご了承ください。

## ▷ 受講に関する留意事項

- ① 講義の録画・録音・写真撮影・SNS等への投稿は固く禁止いたします。
- ② 再配信はいたしません。
- ③ 視聴のために使用する URL 等は、本研修に参加する方のみ、利用可能です。URL 等の再配布は禁止です。

## ▷ オンラインでの開催にあたって

本研修をビデオ会話ツール、Zoom を使用した、オンラインでのライブ開催といたします。  
参加申込みは以下の事項を確認の上、お申込みください。

## ▷ ご準備いただきたいもの

### Zoom※が使用できる環境

- パソコンやスマートフォンで参加できる
- Web カメラ（パソコン内蔵であれば不要）
- マイク（パソコン内蔵・ヘッドセットであれば不要）
- イヤホン（必要であればご準備ください）
- インターネットへの有線接続または Wi-Fi 環境
  - ※事前にセキュリティー設定等のご確認をお願いいたします。
- 自宅や会議室など可能な限り受講者以外の声が入らない環境
- 一事業所で複数ご参加いただく場合、可能なかぎりひとり一人パソコンとヘッドセットをご用意いただく方が演習等行いやすいです。

※Zoom とは…

- ・「オンラインで会議やセミナーができる Web システム」です。
- ・アプリでも、ブラウザからでも参加することが可能です。
- ・可能であれば、アプリのダウンロードをお願いします。
- ・Zoom の操作方法等については下記のサイトもご参照ください。

<https://support.zoom.us/hc/ja>

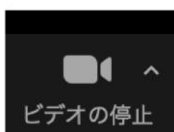
Zoom アプリは、下記 URL の「ミーティング用 Zoom クライアント」からダウンロードできます。

<https://zoom.us/download>

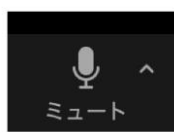
## ▷ Zoom 操作のお願い

- ・参加管理のため、Zoom にご参加される際のお名前は、「名字@所属」で表示ください。（例：山田@県社協）
- ・講義中はマイクミュートに設定してください。
- ・講義中は「ビデオ開始する」にさせていただき、参加者の皆さまが画面に映るようにしてください。
- ・ミニワーク等でご発言される際は、マイクのミュートを解除してください。

※ビデオの開始、ミュート設定については画面左下に表示されるアイコンで設定可能です。



👉ビデオ開始中



👉マイクが ON の状態



👉マイクが OFF の状態