

社会福祉法人徳島県社会福祉協議会主催 スキルアップ研修

ZOOM

職場環境改善へ！

# メンタルヘルス研修

—ストレスに対応できるテクニックを身につけよう—

福祉の現場では、利用者対応や職場環境の変化など、日々さまざまなストレスに直面します。本研修では、そんなストレスと上手につき合い、心の健康を守るための実践的な方法を学びます。

「最近なんとなく疲れやすい」「イライラが続く」「気持ちの切り替えが難しい」——  
そんな方にも役立つ内容です。

自分自身を整えるスキルは、働きやすい職場づくりにもつながります。  
“無理なく続けられるストレスマネジメント”を、この機会に身につけませんか。

1月 28日 水 13:30-16:30

入室13:00～／オリエンテーション13:25～

【対象】社会福祉施設等の新任・中堅職員（定員60名）

【受講料】県社協会員施設 ひとり5,000円

県社協非会員施設 ひとり7,000円

【方法】Zoomを活用したオンライン研修

【締切】1月21日(水)まで

あなたはどんなタイプ？  
自己理解を深めるタイプ診断付き！

## instructor

コミュニケーションオフィス3 SunCreate  
代表 三田村 薫 氏

2003年に介護支援専門員（ケアマネジャー）資格を取得し介護業界へ転職する。

介護現場では、対応が難しいといわれるケースを多数担当。

この経験から、ご利用者とのコミュニケーションを図ること以上に介護スタッフ間のコミュニケーションの大切さを痛感する。コーチングを通じてコミュニケーションの大切さを伝えるべく、コーチング研修を開始。

社内外で年間のべ200回の企業研修実績を誇る。豊富な実践を交えた参加型研修が特徴の介護・医療職専門コーチとして活躍中。現場たたきあげの立場であるからこそ、現場で即刻役に立つ研修内容に定評がある。

全国社会福祉協議会発行『月刊福祉』で  
福祉現場のコミュニケーションQ&Aについて連載中！



## contact

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

電話／FAX 088-654-8383／088-657-1311

E-mail [kenshu@tokushakyo.jp](mailto:kenshu@tokushakyo.jp)



お申込みはこちらから

# 職場環境改善へ！メンタルヘルス研修 受講申込書

研修ご担当者氏名

## ①受講希望者の氏名・役職(職種)・年齢・在職年数・経験年数をご記入ください。

|            | 氏名     | 役職/職種 | 在職年数※   | 経験年数※   |
|------------|--------|-------|---------|---------|
| 受講者<br>1人目 | (フリガナ) |       | 年<br>ヶ月 | 年<br>ヶ月 |
| 受講者<br>2人目 | (フリガナ) |       | 年<br>ヶ月 | 年<br>ヶ月 |

※「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。

## ②所属されている法人に関する事項についてご記入ください。

|     |                |   |              |
|-----|----------------|---|--------------|
| 連絡先 | 法人名            |   |              |
|     | 事業所・施設名        |   |              |
|     | 県社協会員加入の有無     | ※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。<br>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。<br>① 高齢者福祉施設 ② 障がい者・児施設<br>③ 救護施設 ④ 児童養護施設<br>⑤ 保育所等 ⑥ 社会福祉協議会<br>⑦ 地域包括支援センター ⑧ 居宅介護支援事業所<br>⑨ その他 ( ) |              |
|     | 勤務先住所          | 〒<br>住所   | TEL:<br>FAX: |
|     | メールアドレス<br>※必須 | 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。<br>1人目 @<br>2人目 @  |              |
|     | 研修開催案内         | 上記メールアドレスに福祉従事者研修案内を<br>①希望する ②希望しない ③過去の研修申込時に回答済み   |              |
|     | 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。 (1人1台を推奨します。)<br>※当日の研修運営をスムーズに行うためご協力ください。<br>①1人で1台の端末から受講 ②2名以上で1台の端末から受講                       |              |

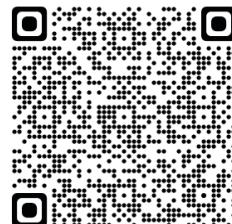
お申し込み期日  
1月21日(水)

<Googleフォームからの申込み>

- 右記の二次元コードをスマホで読み取りください。
- △メールアドレスの入力間違いにご注意ください。

<FAXからの申込み>

- 下記のFAX番号よりお申込みください。



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

お問い合わせ

〒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)

# 資料 1

## ▷ 当日までの流れ

|                 |  |
|-----------------|--|
| お申込み<br>(~1/21) | <p>① GoogleフォームまたはFAXにて<b>1月21日(水)</b>までにお申込みください。<br/>※FAXで3名以上お申込みされる場合は、受講申込書をコピーしてお使いください。</p> <p>② <b>受講申込後1月22日(木)</b>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。<br/>※お申込みいただいたにもかかわらず、研修前日になつても受講決定メールが届かない場合は、<br/>お手数おかけいたしますが、事務局までお問い合わせください。<br/>※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。</p> |
| 当日<br>(1/28)    | <p><b>13:00～13:25</b>までにご入室ください。<br/>受講決定メールでご案内したミーティングID・パスコードからご参加ください。<br/>※余裕を持って入室していただき、通信・画像・音声の調整、確認、名前変更をお願いします。<br/>※入室の際、音声機器についての質問画面が出ます。<br/>【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。<br/>※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>  |

## ▷ 申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ございません。
- ② 受講者が変更になる場合は、研修前日までに事務局へ連絡をお願いします。
- ③ 定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。予めご了承ください。
- ④ **本研修に受講申込みをし、1月26日(月)【26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 本研修は、受講者の人数が定員の半数以下に達しない場合は、開催を中止する場合があります。  
なお、研修を中止する場合は、受講申込者（事業所）に対して、研修開催日5日前までにご連絡をさせていただきます。
- ③ **1月から2月の受講分を事業所別にまとめ2月中旬を目処に各事業所へ受講料の振込用紙を送付いたします。**  
※振込用紙を使用しないインターネットバンキング等の振り込みにつきましては、ご入金確認のため  
事業所名の前に振込用紙の請求番号を併せてご入力いただきますようお願いいたします。

## 資料 2

### ▷ オンラインでの開催にあたって（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（グループワーク等のため一人1台が理想です）
- 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

※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

- ①参加管理のため、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）
- ②講義中発言時以外はマイクミュートに設定してください。
- ③講義中は「ビデオ開始する」にしていただき、参加者の皆さまが画面に映るようにしてください。
- ④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たままにしてください。
- ⑤個人間のチャットは使用しないでください。
- ⑥グループ分け等の設定が無効になるため、休憩中など、研修終了までZoomから退出しないでください。

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



### ▷ 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受講のために使用する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。

〈事務局〉

〒770-0943 徳島市中昭和町1-2 県立総合福祉センター3階  
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  
TEL:088-654-8383 FAX:088-657-1311  
E-mail:kenshu@tokushakyo.jp

