

令和2年度 メンタルヘルス推進担当者研修会 ～何から始める？メンタルヘルスケアの基礎と応用～

他業種に比べてメンタルヘルス不調者の割合が高い福祉・介護の現場。そのことが離職の大きな原因となっています。ストレス対処の遅れは、職員自身はもちろん、職場全体の組織力にも影響を及ぼします。働きやすい職場環境づくりの一環として、職員のメンタルヘルスケア（セルフケア、ラインケア、職場環境改善）のポイントについて学びます。

日 時

■基礎コース①令和2年11月 4日（水）10：00～15：00
②令和2年11月 9日（月）10：00～15：00

■応用コース 令和2年12月11日（金）10：00～15：00

※基礎コースは2日間セットです。定員に空きがある場合は1日のみの受講も可能です。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を中止する場合があります。

会 場

岡山県総合福祉・ボランティア・NPO 会館（きらめきプラザ）4階 401 会議室

※会場の駐車場はご利用できません。車の場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

参加対象

施設・事業所のメンタルヘルス推進担当者
または、指導的職員（後輩指導をしている人）



参加定員

各日程36名 ※定員を超過した際は、申込受付を終了させていただきます。

参加費

1日につき3,000円（県社協会員）、10,000円（県社協非会員）
※ 昼食については、各自ご用意ください。

内 容

【基礎コース1日目：セルフケア～

メンタルヘルス理解/体内リズム・免疫の基礎理解】

■メンタルヘルスの現状と理解

- ・メンタルヘルスとは？
- ・「体内リズム」から理解するストレス
- ・新型コロナウイルス対策にも活かそう「免疫についてのミニ知識」
- ・メンタルヘルス推進担当者が知っておくべき4つのケア

■事例検討 【個人ワークで理解を深めよう】

- ・メンタルヘルス不調者やうつ症状の事例検討

【基礎コース2日目：ラインケア～

メンタルヘルス推進担当や管理職として知っておくべき基礎】

■ラインケアに活かす「傾聴スキル」の重要性

- ・メンタルヘルス不調者の部下への対応
- ・相談対応場面の事例検討

■復職支援のポイントと基礎理解

■事例紹介/心の健康づくり計画等

- ・事業所、施設、企業のメンタルヘルス体制の取組の基礎と事例

【応用コース：組織の中で考える～職場環境とメンタルケアコミュニケーション～】

■ワーク・エンゲージメントと「働く喜び」の関係

■アンガーマネジメントとは？ 「私のイライラとストレスへの気づき」

■コミュニケーション心理学を使ったメンタルヘルス推進担当者としての関わり方とポイント

- ・事例ワークで学ぶ部下のタイプ別コミュニケーションや動機づけの特徴

■3日間のまとめ 職場のメンタルヘルスケアのために

講 師

(一社)日本産業カウンセラー協会中国支部 認定講師

大森 かずめ 氏

(産業カウンセラー・キャリアコンサルタント・アンガーマネジメント協会FT・健康管理士)

参加申し込み

基礎コース①② 〆切：10月21日(水)

応用コース 〆切：11月27日(金)

県社協ホームページの「福祉施設職員等の研修案内」内、当該研修の「研修申込フォーム」より必要事項を入力しお申し込みください。

URL：http://fukushiokayama.or.jp/workwelfare/sisethu_syokuin/

※申込締切前でも、定員を超過した際は、申込受付を終了させていただきます。

※申込受付完了後、参加決定通知を送付いたします。

参加費納入方法

基礎コース①②10月28日(水)まで

応用コース 12月 4日(金)までにお振り込みください。

※2名以上でまとめてお振込みをされる場合は、必ず全員の氏名を記入してください。

※納入後に参加を取り消した場合は、すでに納入された参加費は返金いたしかねますのでご了承ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となった場合、すでに納入いただいた参加費はご指定の口座へ返金いたします。

郵便局で青色の郵便振替取扱票にて、

●振込先 【口座番号】01330-1-54074

【加入者名】社会福祉法人 岡山県社会福祉協議会

●通信欄には①研修会名「メンタルヘルス推進担当者研修会」②参加者氏名を、ご依頼人欄には施設の郵便番号・住所・施設名・電話番号を必ずご記入ください。

その他

- ・個人情報の取り扱いについて
「参加申込書」に記載された個人情報は、運営管理の目的にのみ利用させていただきます。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況によっては、研修を中止させていただく可能性があります。
本会ホームページにてお知らせいたしますので、ご確認ください。

お申込みおよび問い合わせ先

社会福祉法人 岡山県社会福祉協議会 福祉支援部 福祉人材支援班(担当：井上)

〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1 きらめきプラザ内

TEL(086)226-2888 FAX(086)226-3557

受講者の声・・・

『グループワークも楽しく取り組むことができました。メンタルヘルスといっても幅広く、他者への傾聴、自分のメンタル面も含め、様々なスキルを知っておく必要性を感じました。』

『明日から職場で活かすことができそうです。』

『人の幸せな生活に関するメンタル面の学びを得ることができました。』

『先生のお話が頭や心に入りやすく、良い研修でした。』…etc

