

令和7年度 ストレスマネジメント研修

～ストレスと上手に付き合う、自分らしいセルフケアのを見つけ方～

良質な福祉サービスを提供するために、福祉従事者として常に自身の心の健康を意識し自己管理するスキルを身に付けることが大切です。本研修では、入職3～5年目の方（中堅職員以下の階層）、または、指導的職員（後輩指導をしている人）を対象にバーンアウト予防、自分の心の状態を理解し、自分に合ったストレスコントロールスキルについて学びます。

日 時

令和7年10月6日（月） 10:00～16:00



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）3階 301 会議室
（岡山市北区南方2丁目13-1 TEL 086-226-2888）

※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

入職3～5年目の方（中堅職員以下の階層）、
または、指導的職員（後輩指導をしている人）

参加定員

60名 ※定員を超過した際は、申し込み受付を終了させていただきます。

内 容

「セルフケアは自分のストレス理解と対処法からスタート！」

- ・メンタルケアとストレスの基礎知識
- ・ストレス要因は人それぞれ… 自分の特徴や傾向を知ることから！
- ・ポジティブ思考ロープレにチャレンジ♪
- ・自分らしいストレスコントロール(対処法)を見つけよう！
- ・今から取り組めるセルフケア例&プチ体験リラクセーション

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 費

1名につき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。



参加申し込み

〆切 9月22日（月）

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：https://fukushiokayama.or.jp/workwelfare/sisethu_syokuin/

※申込締切前でも、定員を超過した際は、申し込み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。

※申込時にインボイス請求書を必要とされた方は、9月22日(月)より順次発送させていただきます。

参加費納入方法

9月26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り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。

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「ストレスマネジメント研修」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。

お申し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：^{ながた}長田）

〒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

