

令和8年度 ストレスマネジメント研修(セルフケア)

～ストレスと上手に付き合う方法について、楽しく学びましょう！～

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。

1. 日 程 令和8年10月21日（水）10：00～16：00

2. 開催場所 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。



3. 対 象 施設・事業所の入職3～5年目の方（中堅職員以下の階層）、
後輩指導をしている職員

4. 内 容



講 師
新見公立大学 健康科学部看護学科
教授 井上 真一郎 氏

2001年に岡山大学医学部を卒業後、岡山大学病院、津山中央病院などを経て、2023年から現職。専門分野はリエゾン精神医学および産業精神医学で、岡山県警察本部や岡山市教育委員会など複数の企業で産業医を務めている。「しくじり症例から学ぶ 精神科の薬」（羊土社）、「せん妄診療実践マニュアル 改訂新版」（羊土社）、「不眠診療ミニマムエッセンス」（中外医学社）など著書多数。

講義・演習『ストレスについての理解と対処法』

- ・精神科の病気を知ろう！
- ・ストレスとうつ病・適応障害／4つのケア
- ・ストレスの対処法(グループワーク)
- ・認知行動療法とは？
- ・睡眠について など

5. 定 員 80名

6. 参 加 費 県社協会員（1名） 3,000円
非 会 員（1名） 10,000円

7. 参加申込み 申込〆切：令和8年10月7日（水）

申込方法

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

なお、ホームページからお申込みが困難な方は下記問合せ先にご連絡ください。

8. 受講決定通知について

研修受講申込の確認後、各施設・事業所へ「受講決定通知」をFAXでお送りします。

（定員超過等によりお断りする場合もFAXにてご連絡いたします）

受講決定通知のご連絡は研修申込後、約7日以内（土・日・祝日除く）を目安としています。

※インボイス請求書をご入用の方には10月1日(木)より順次発送させていただきます。

9. 参加費納入方法

郵便局に備付けの青色の「振込取扱票」にて下記のとおり、お振込みください。

なお、納入後、参加を取り消された場合、納入された参加費は返還いたしかねます。

当日資料の送付をもって代えさせていただきますので、ご了承ください。

入金期限

令和8年10月14日（水）まで

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・ご依頼人欄には、①「ストレスマネジメント研修」、②参加者氏名、

③施設の郵便番号・住所・電話番号を必ずご記入ください。

10. 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。な

お、本研修の名簿に氏名・所属・職名等を掲載いたします。

お申込み・お問い合わせ先

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：榎本）

〒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

