

各施設・事業所の長様

社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会
事務局長 鈴木智行

令和2年度 メンタルヘルス研修 ～コロナ疲れが和らぎ、燃え尽きを防止する！ 自分で自分を元気にするストレスケア～

本会事業の推進につきましては、平素より格別の御支援と御協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、このたび標記研修を下記のとおり開催いたしますので、該当する職員の参加について御配慮くださいますようお願いいたします。

なお、本研修につきましては、新型コロナウイルス感染症に係る感染拡大の影響により、延期や中止の可能性がございます。延期・中止が決定した際は、当会ホームページにてお知らせいたしますので御確認ください。

また本研修は、現在の社会情勢を受け、年度当初予定の「メンタルヘルス推進者養成研修」の内容を変更して実施することとしましたので御承知おきください。

記

1 研修名等

令和2年度 メンタルヘルス研修 ～コロナ疲れが和らぎ、燃え尽きを防止する！
自分で自分を元気にするストレスケア～

2 研修方法

集合型研修

3 研修の内容

別添の開催要領を御参照ください。

4 申込方法

本会HP [埼玉県社会福祉協議会 研修・試験の福祉の研修](#)へ進み、該当する研修のページよりお申込みください。

※受付完了後、確認メールが届きますので、必ず御確認ください。

※申込期間内の変更やキャンセルについては、HPから手続きをお願いします。



5 問合せ先

埼玉県社会福祉協議会 研修開発部 福祉研修課（担当：板倉）

TEL：048-822-1190 email：itakura@fukushi-saitama.or.jp

↑こちらからも
アクセス可能です

令和2年度 メンタルヘルス研修

～コロナ疲れが和らぎ、燃えつきを防止する！

自分で自分を元気にするストレスケア～

開催要領

1 目的

福祉現場は、感情労働と呼ばれ、心身ともにストレスが溜まりがちです。また、新型コロナウイルスの影響が長引き、感染防止対策等で通常以上に緊張と疲れが続いている状況です。そのような状況を鑑み、自分が無意識に行っている習慣や考え方に気づき、燃えつきやメンタル不調を防ぐためのストレスの知識や対処法を学びます。

2 主催

社会福祉法人埼玉県社会福祉協議会(埼玉県社会福祉総合センター指定管理業務)

3 対象者

埼玉県内の施設・事業所等の職員

4 研修方法等

集合型研修

5 定員

60名【先着順】

6 講師

こころの共育研究所 代表 庄司 順子 氏

メンタルコーチ・心理カウンセラー・セミナー講師。

大手損保・生命保険会社の営業として10年勤務。生保業界で権威ある賞のひとつで、営業成績と継続率の高さを誇る国際継続率優秀賞(IQA)を受賞。

7 研修内容

- (1) コロナ渦のストレスについて
- (2) ストレス対処法を増やす ～コーピング～
- (3) リラクゼーションを体験しよう
- (4) 自分で自分を元気にする心のトレーニング

8 日時及び会場

日 時	会 場
令和3年2月9日(火) 13時30分～16時30分	彩の国すこやかプラザ 2F セミナーホール (さいたま市浦和区針ヶ谷 4-2-65)

※13時20分よりオリエンテーションがあります。また、当日会場で検温をお願いしております。時間に余裕を持ってお越しください。

9 参加費について

3,000円（当日御持参ください）

※請求書が必要な方は予め御申込時に御依頼ください。

10 申込開始

令和2年12月14日（月）9時～

（定員に達し次第締め切ります。その場合はHPでお知らせします。）

11 申込方法

本会HP [埼玉県社会福祉協議会](#)⇒オレンジ色の[研修・試験](#)
⇒緑色の[福祉の研修](#)⇒[メンタルヘルス研修](#)をクリック。

※受付完了後、確認メールが届きますので、必ず御確認ください。

（確認メールが届かない場合は、お問い合わせください。）

※申込期間内の変更やキャンセルは、HPから手続きをお願いします。



こちらからも↑
アクセス可能です

12 持参品

- (1)参加費（お釣りのないようお願いします。）
- (2)健康チェック票（HPよりダウンロードしてください）
- (3)筆記用具

13 留意点

- (1)新型コロナウイルス感染予防対策については、《別紙》をHPよりダウンロードして御参照ください。
- (2)悪天候などによる研修実施の有無は本会HPに研修前日の16時までに掲載します。
- (3)研修を欠席する場合は、研修前日の正午までに必ず御連絡（HPより御入力）ください。御連絡がこの時間以降になった場合や御連絡なく欠席した場合は、理由に関わらず参加費を請求いたします。
- (4)申込受付期間終了後の変更・キャンセルはできませんので十分御検討のうえ、お申込みください。

14 問合せ先

埼玉県社会福祉協議会 研修開発部 福祉研修課（担当：板倉）

TEL 048-822-1190