

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3年度自分で自分を元気にするストレスケア研修～セルフケアと  
リラクゼーション～の実施について(通知)

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お礼申し上げます。

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。

記

1 研修名等

自分で自分を元気にするストレスケア研修～セルフケアとリラクゼーション～  
(令和3年度研修No.31：メンタルヘルス研修)

2 研修方法

Webによるオンライン研修 (Zoomを利用した双方向コミュニケーション研修)

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

本会ホームページ[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し込みください。

※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。

※変更やキャンセルについては、募集期間内にはホームページ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

5 お問い合わせ先

埼玉県社会福祉協議会 研修開発部 福祉研修課 (担当：林)

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

# 令和3年度 自分で自分を元気にするストレスケア研修

## ～セルフケアとリラクゼーション～

### 開催要領

#### 1 目的

福祉現場では、通常業務に加え、終息の見えない新型コロナウイルスの影響により、感染防止に配慮しなければならず、多忙な日々が続いています。また、これまで以上に緊張感と疲労感、そして、心身ともにストレスが蓄積されやすい状態となっています。

本研修では、ストレスの原因や要因について学び、自分自身の考え方の傾向等について分析します。ストレスとの向き合い方を知り、自分で自分を元気にするための方法（セルフケア）を身に付け、様々なメンタル不調等を予防することを目的とした内容となっています。

#### 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

埼玉県内の社会福祉施設（高齢・障害・児童・保育）及び市町村社協の職員

#### 4 研修方法及び日程

Webによるオンライン研修（Zoomを利用した双方向コミュニケーション研修）

令和3年11月11日（木）13時30分～16時30分

※事前に操作確認テストを実施します（参加任意）

令和3年11月4日（木）15時～15時30分

#### 5 定員

90名

#### 6 講師

こころの共有研究所 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図る国際継続率優秀賞(IQA)を受賞。

## 7 研修内容

- (1) 長引くコロナによるストレス
- (2) ストレス対処法を増やそう～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

※セルフケアについて知識として学ぶだけではなく、実際にリラクゼーションの体験等を通じて、心身ともにリフレッシュできる内容を実施予定です。

## 8 申込および参加費等

- (1) 申込期間

令和3年9月21日（火）9時 ～ 令和3年10月4日（月）15時

- ・定員以上の申込があった場合は調整いたします。
- ・個人単位での申込を承ります。

- (2) 参加費

3,000円

- (3) 参加費の支払いについて

- ・払込用紙をお送りしますので、期限内に必ず、支払いを完了させてください。
- ・動画視聴にあたっての受講者側のトラブル（環境未整備等）も含め、参加費払込後の返金はいたしませんので御留意ください。
- ・払込手数料は御負担ください。

## 9 申込方法

本会ホームページ [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](#) ⇒ [自分で自分を元気にするストレスケア研修](#)  
[～セルフケアとリラクゼーション～](#) 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。）

※申込期限内の変更やキャンセルは、ホームページ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

## 10 受講までのスケジュール

No	行程	備考
1	参加のお申し込み	本通知の申込方法を参照ください。 令和3年9月21日（火）9時 ～10月4日（月）15時 ※定員以上の申込があった場合は、調整いたします。
2	受講決定通知の受領	10月12日（火）を目安に受講決定通知を郵送します。 （振込用紙も同封。10月19日（火）を過ぎても通知が届かない場合は御連絡ください。）
3	参加費の払込み	払込期日までにお振込みください。 （詳細な期日は受講決定通知に記載）
4	Zoom用ミーティングID およびパスワード、資料等の 受領	参加費の振込確認後、10月29日（金）を目安に、研修参加に必要なID、パスワード等を郵送します。

5	操作確認テスト日（参加任意）	令和3年11月4日（木）15時～15時30分 受講にあたって、Zoom を利用しながら操作確認を行います。この他、Zoom の操作に関する詳細は、受講が決定された方へ別途お知らせいたします。
6	研修日程	令和3年11月11日（木）13時30分～16時30分
7	アンケートの提出	研修終了日から1週間以内に Web にて御返信をお願いします。

## 1 1 留意点

- (1) 本研修の録画・録音・撮影（スクリーンショットを含む）、および資料の二次利用、SNS 等への投稿は固くお断りいたします。
- (2) 本研修内容の盗用が発覚次第、著作権・肖像権侵害等として対処させていただきます。
- (3) 本研修は、無料Web会議システム「Zoom」を利用します。受講にあたって、パソコン等を利用したインターネットへの接続環境を御準備ください。  
併せて、カメラ・マイクの御準備をお願いいたします（マイクは、イヤホンマイク等でも構いません）。スマートフォン等での参加は、長時間に及ぶことや操作性に難が生じる可能性が高いこと、通信量が大きくなることがありますので、御留意ください。  
Zoomの操作方法等の詳細については、受講が決定した方に対し別途お知らせいたします。
- (4) 申込受付期間終了後、10月4日（月）15時以降の変更・キャンセルはできませんので、十分に御検討の上、お申し込みください。
- (5) 参加費入金後の返金はいたしませんので、御了承ください。

## 1 2 問い合わせ先

埼玉県社会福祉協議会 研修開発部 福祉研修課（担当：林）  
TEL 048-822-1190