

現場職員 編

千葉県介護人材確保対策事業
メンタルサポート研修

保健福祉の現場を守る！ 自分自身を守る！！

～コロナ禍を乗り越えるための心の健康づくり～

参加費無料
会場45名
WEB30名

[日時] ▶▶ 9月30日(木) 13:00～16:00
[会場] ▶▶ 蓮沼ガーデンハウス マリーノ 2階 しおかせ
(山武市蓮沼ホ311)
[申込] ▶▶ 申込用紙に会場又はWEBを選択して下さい。初めての方・不安な方は前日29日13:00～14:00にアクセス確認会を行いますので、後日送付する参加URLにログインしてください。

ココロとカラダのバランスを一緒に整えてみませんか？

人の命に接する職場で感染症リスクと隣り合わせの中、公私で制限がかかり続けている現状だと思えます。自分自身のストレスとうまく付き合えていますか。ストレスマネジメントについて学び、自分自身のココロとカラダのバランスについて皆さんと考え、体験してみたいと思います。気持ちの整理をしながら仕事に向かい合うための「心の健康づくり」が始められるような、そんな研修にしたいと思っています。

[講演]

コロナ禍を乗り越えるための ストレスマネジメント

- ① ストレスとココロとカラダ
- ② コロナ禍におけるワークライフバランス



千葉大学 子どもの心と発達教育研究センター 医療法人静和会浅井病院 心理科
[医療法人静和会浅井病院 心理科] 臨床心理士 長尾 俊宏 氏
公認心理師 田中 麻里 氏



[実践]

ストレス発散！ココロと カラダをほぐすストレッチ体操



山武長生夷隅地域リハビリ
テーション広域支援センター
作業療法士 芝井 孝祐 氏



問合せ先

TEL 0475-77-7531

MAIL info@npo-link.jp

主催: 保健福祉・介護のメンタルサポート研修実行委員会inさんぶ
協力機関: 特定非営利活動法人リンク 山武がつながるネットワーク 山武圏域内介護サービス事業所有志
後援: 千葉県 山武市 九十九里町 横芝光町 芝山町 山武圏域連絡調整会議 医療法人静和会浅井病院
医療法人社団慈優会山武長生夷隅地域リハビリテーション広域支援センター 他

FAX(0475-77-7538)又はメール(info@npo-link.jp)

へお申込みください。

[現場職員編] コロナ禍を乗り越えるためのメンタルサポート研修 申込書

申込期限:9月23日 (木)

NPO法人リンク事務局 宛 (送付状不要) (FAX:0475-77-7538)

| 研修会 参加申込書 | | | |
|--------------------------|--|-----------|----------------|
| 事業所名 | 住所: | Eメール(必須): | |
| | 電話: | 担当者名: | |
| 参加者名 | (ふりがな) 氏名 | 職種 | 参加方法 どちらかに○ |
| | | | 会場 ZOOM |
| | | | 会場 ZOOM |
| | | | 会場 ZOOM |
| 事前アンケート (問1) | 1. あなたは、コロナ禍でストレスを感じることがありますか。 (1)はい (2)いいえ | | |
| 事前アンケート (問2) | 2. 問1で「はい」と答えた方にお伺い致します。どこにストレスを感じますか？(複数回答可) (1)仕事の緊張感 (2)職場関係 (3)家庭環境 (4)コロナ不安 (5)外出自粛 (6)人と会えない (7)その他() | | |
| 本テーマについて ご意見をお書きください。 | | | |
| 講師への質問 があればお書き下さい。 | | | |

※ZOOM参加の方は、5日前位に参加URLを上記メールアドレスに送付させていただきます。
※本研修は、感染症防止対策を十分とった上で開催いたしますので、参加者の皆様におかれましても、ご協力のほどよろしくお願いいたします。(①会場参加を定員の半数以下とする。②参加者の健康確認及び体調チェックの徹底、③会場での感染症防止対策 他)