

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！

～ 職場のコミュニケーションとメンタルケア～

参加費無料
200名程度

[日時] ▶▶▶ 9月15日～10月31日

[会場] ▶▶▶ オンデマンド配信

[申込] ▶▶▶ 申込用紙に記入されたメールアドレスに、後日、参加招待URL及び資料を送付いたしますので、ログイン・視聴をお願いします。視聴後10日以内に参加アンケートをご記入のうえ、事務局へ返信をお願いいたします。

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、感染症リスクと隣り合わせの現場で働くことで、公私の生活に制限がかかり続けている現状の中、自分自身のココロとカラダのバランスを取るために、ストレスマネジメントを学び、気持ちの整理をしながら仕事に向かいあえるための「心の健康づくり」を始めてみませんか。ストレスといい意味での付き合い方を身につける…。そんな研修にしたいと思っています。皆さんのご参加をお待ちしています。

[講演]

ココロとカラダと生活編

コロナ禍を乗り切るためのストレスマネジメント

- ① ストレスマネジメントでココロとカラダを守る
- ② 保健福祉業界のコロナ禍におけるライフワークバランス

[実践]

ココロとカラダのメンテナンス編

ストレス発散！一人でもできる

セルフケア&エクササイズ



石川 雅子 氏
(公認心理師・臨床心理士)



なごみの陽訪問看護ステーション
健康運動指導士 神崎 千晶 氏

問合せ先

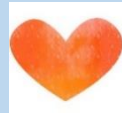
TEL 0475-77-7531

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ちば

協力機関: 多分野多職種連携活動ゆるネット 医療と介護をつなぐ会@おゆみ野 千葉市内介護サービス事業所有志

後援: 千葉県 千葉県介護福祉士会 千葉県社会福祉士会 千葉県精神保健福祉士協会 千葉県介護老人保健施設協会 船橋市老人福祉施設協議会 介護労働安定センター千葉支所 千葉市認知症介護指導者の会



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] 保健福祉の現場を守る！

～職場のコミュニケーションとメンタルケア～研修 申込書

申込期限:9月3日 (金)

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

| [現場職員編] 研修会 参加申込書 | |
|------------------------------|---|
| 事業所名 | 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 |
| 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。 | |