

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～

【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
【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 他

ごあいさつ

本研修にご参加・ご視聴いただきましてありがとうございます。

新型コロナウイルスによる長引く影響の中、ご利用者・相談者・クライアントの皆様のため、お仕事にご尽力されている皆様へ、感謝とリスペクトを込めて「メンタルサポート」の研修を企画しました。

『職場のコミュニケーション』と『メンタルケア』をテーマに、少しでもココロとカラダのメンテナンスにお役立ちできたら幸いです。

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

実行委員長 吉井 稔（多分野多職種連携活動ゆるネット）



本研修の使用方法 (より良い研修の活用について)

本研修は、「**管理職(中間管理職) 編**」と「**現場職員 編**」で構成されています。

各研修のみの単独受講でも十分お役立ちになる研修となっておりますが、同職場で、管理職様と現場職員(新人職員)様がそれぞれ受講した上で、職場で改めてコミュニケーションについて話す機会、気持ちや意見を共有できる機会を持ってもらおうと、より本研修の効果が出てきます。

肩の力を抜いて、リラックスして本研修に参加(視聴)してもらえれば幸いです。

管理職(中間管理職) 編

[インタビュー形式講演会]

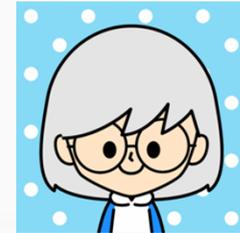
- ①職員のメンタルを守る人事管理・育成
- ②管理職等自身のメンタルヘルス(実践体験記)

【講師】介護老人保健施設フェルマータ船橋 事務長代理 塩原 貴子 氏
【出演】特別養護老人ホーム南生苑 施設長 大竹 大 氏



[講演]管理職等自身のメンタルヘルス(心理的アプローチ)

石川 雅子 氏 (公認心理師・臨床心理士)



現場職員 編

[講演] ココロとカラダと生活編

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

石川 雅子 氏 (公認心理師・臨床心理士)

[実践] ココロとカラダのメンテナンス編

ストレス発散！一人でできるセルフケア&エクササイズ

なごみの陽訪問看護ステーション 健康運動指導士 神崎 千昌 氏

