

※研修のご案内（チラシ）は、2枚目以降に掲載しています

## 研修申込みされる皆様へ

大阪府社会福祉協議会  
大阪福祉人材支援センター 研修グループ

### オンライン研修（Zoom）にお申込みされるにあたって

#### ■受講環境

オンライン研修への参加には、以下の環境が必要です。

・カメラ・マイク機能付きパソコン（1人1台）

※閲覧性や操作性の面から、パソコンでのご受講を強く推奨いたします。

※Zoomとの互換性の関係でWindowsのプログラムを最新の状態に更新しておいてください。

また、パソコンにZoomアプリ（ミーティング用Zoomクライアント）をインストールしている方は、バージョンが最新になっているか確認をお願いします。最新のZoomアプリのインストールは[こちら](#)

・インターネットへの有線接続またはwi-fi環境（1日あたり5GBを使用できる環境）

・周りの音、声が入らない個室（個室の確保が難しい場合、ヘッドセットやマイクイヤホン等のご準備をお願いします。）

※研修当日に使用するパソコンで事前に必ずZoomミーティングシステムの接続テストを実施し、マイク・スピーカー機能に問題がないことを確認した上でお申し込みください。

接続テストは[こちら](#)（研修時に使用するパソコンでアクセスしてください。）

※推奨ブラウザ等、動作環境の詳細については[こちら](#)をご参照ください。

ウェブクライアントの一部機能はinternet explorer（IE）でサポートされていません。

Edge、Chrome等、Zoomで推奨されているブラウザでの入室をお願いいたします。

#### ■研修当日までの流れ

①【お申込み】研修のご案内（3枚目）の「研修申込フォームはこちら」から申込フォームにアクセスし、必要事項をご入力の上お申込みください。

②【受付メール】申込後、申込を受け付けたことを自動返信メールでお知らせします。

③【参加可否のメール】申込締切後1週間以内に、参加の可否をメールでお知らせします。

④【振込】受講決定した場合、参加費を期日までにお振込みください（口座は決定メールに記載）。

⑤【Zoomミーティング情報等送付】研修1週間前を目途にZoomミーティング情報等をメールにて送付します。

⑥【資料の事前ダウンロード】研修グループのホームページから資料をダウンロードしてください。

資料ダウンロード用パスワードは、Zoomミーティング情報等のメールに記載しております。

※研修によっては事前に郵送する場合もございます。

⑦【研修当日】Zoomの招待用URLもしくはミーティングID・パスコードにて入室してください。

⑧【事後アンケート】研修終了後アンケートのURLを送付いたしますのでご回答ください。

#### ■注意事項

・本研修にお申込みいただく際には「[大阪府社会福祉協議会WEB会議ならびに研修の運用に関するガイドライン](#)」に同意いただく必要があります（詳細は上記リンク先をご参照ください）。

・Zoomミーティング情報、研修資料の複製や拡散等の二次使用、研修内容の録画・撮影は禁止しております。

・インターネット等の通信料、本研修で使用する資料の印刷（HPより事前ダウンロード）等、受講にかかる費用は受講者の負担になります。

・当日の受講者側による通信環境のトラブルがあった場合、参加費は返金致しかねます。

・受講者名簿と当日の受講者氏名を照合し、受講状況を確認していますので、原則として1台のパソコンで複数名がまとめて受講することはできません。

・記録のため、研修内容を事務局でレコーディングさせていただきます。

# Zoomによる オンライン 研修

## 令和3年度 福祉職員の考える講座 心のケアをテーマ別

コロナ禍において、いきいきと生産性高く働くために、コロナ禍におけるメンタルヘルス対応と、ストレスやメンタルヘルスの原因となる怒りの感情をコントロールする方法を学びます。

### 内容

- ① コロナ禍におけるメンタルヘルスとは
- ② エモーションナル・コントロール  
～怒りの感情とうまく付き合うために～

### 日時

- ① 令和3年11月24日(水) 10:00～12:30
  - ② 令和3年11月24日(水) 14:00～17:00
- ※研修開始30分前にZoom操作確認(プレ研修)を実施します(任意参加)

### 会場

自宅または職場でオンライン講義・演習  
※「オンライン研修(Zoom)にお申込みされるにあたって」に記載されている受講環境が必要です。

### 対象

大阪府内福祉施設職員

### 定員

各コース50名(先着順)

### 申込締切

令和3年11月1日(月) 17:00  
※定員に達し次第締め切ります。  
※受講の可否は締切後、1週間以内にメールでご連絡申し上げます。

### 参加費

各コース3,000円(両コース6,000円)  
※振込期日、振込先は受講決定メールをご参照ください。  
※当日の受講者側による通信環境のトラブルがあった場合は返金致しかねます。

### 講師

(株)ビーコンラーニングサービス コンサルタント&セールス部  
井口 和之 氏  
上原 由香里 氏

研修詳細は次頁を  
ご確認ください

# 研修プログラム（予定）

01

## コロナ禍におけるメンタルヘルスとは

9:30～ □Zoomプレ研修  
9:50 （マイク・ビデオ、チャットの操作等）

### □メンタルヘルスとは

- ・コロナ禍におけるメンタルヘルス
- ・ストレスのメカニズムとストレスチェック

### ■ストレスの原因と対応

- ・ストレスの原因となるもの
- ・ストレス・コーピング

10:00～

12:30

（途中休憩あり）

### □レジリエンス（精神的回復力）

- ・セルフケアの重要性
- ・ポジティブ、ネガティブ感情
- ・ATCモデル

### ■メンタルヘルスの予防と対処

- ・自身のメンタルヘルス不調に気づくヒント
- ・自分自身のセルフエスティーム（自己肯定感）の状態を知る
- ・メンタルヘルスへの対処

02

## エモーショナル・コントロール

13:30～ □Zoomプレ研修  
13:50 （マイク・ビデオ、チャットの操作等）

### □エモーショナル・コントロール

- ・環境変化とメンタルヘルス
- ・メンタルヘルスとエモーショナル・コントロールの関係

### ■怒りに向き合う

14:00～

17:00

（途中休憩あり）

- ・感情の種類
- ・怒りの種類～あなたの怒りはどんなタイプなのか
- ・怒りの原因とその特徴（どんなときに・どのように・どんな人に）

### □怒りに対処する方法

- ・怒りの感情とうまく付き合うために
- ・怒りへの対処方法（ATCモデルの活用）  
衝動を抑える  
思考のコントロール  
行動の変革

研修申込フォームは  
こちら

## 受講にあたっての注意事項

- 本研修はオンライン研修です。研修中は受講者の皆様にZoom機能进行操作いただきます。
- Zoomとの互換性の関係で**Windowsのプログラムを最新の状態に更新しておいてください**。  
また、パソコンにZoomアプリをインストールしている方は、**バージョンが最新になっているか確認**をお願いします。
- お申し込みの前に、研修当日に使用するパソコンで**事前に必ずZoomミーティングシステムの接続テストを実施**し、マイク・スピーカー機能に問題がないことを確認してください。  
(<http://zoom.us/test>)
- 新型コロナウイルス感染拡大や地震等自然災害により、研修が中止になる可能性があることを予めご了承ください。

お問い合わせ

社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会  
大阪福祉人材指導センター研修グループ

【担当】神谷・藤嶋 ☎06-6762-9035