

令和8年度

メンタルヘルス研修

自分自身のメンタルヘルス
組織としてのメンタルヘルス



申込締切
7月30日
(水)

日時:8月28日(金)

①10~13時 ②14~17時

講師

兵庫産業保健総合支援センター
メンタルヘルス対策・両立支援促進員
笹尾社会保険労務士事務所 代表

笹尾 智隆 氏

対象:福祉の職場に従事する方(定員35名)
一般職①、主任・管理職①+② を受講

受講料

①一般職:4,000円/①+②主任・管理職:6,000円

①午前

福祉職に必要なセルフケア

自分自身のメンタルヘルスを守る「セルフケア」の視点を持ち、日常の中で実践できる方法や考え方を講義・グループワークを通して学びます。

- ・メンタルヘルスとは
 - ・ストレス要因とストレス反応
 - ・自分でできるメンタルケア
 - ・価値観とメンタルヘルス
 - ・心の柔軟性
- など

一般職クラス①

研修申込は
[こちら](#)

②午後

ラインケアとコミュニケーション

管理職・リーダー層としてのラインケアの役割を理解し、効果的なコミュニケーションについて、講義・グループワークを通して学びます。

- ・メンタルヘルス対策の基本
 - ・メンタル不調の予防と早期発見
 - ・不調者対応
 - ・ラインケアに必要なコミュニケーション
 - ・心理的安全性
- など

主任・管理職クラス

①+②

研修申込は
[こちら](#)

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。

・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。

(<http://zoom.us/test>)

※推奨ブラウザ等、動作環境の詳細については下記URLをご参照ください。

(<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>)

■研修当日までの流れ

①【お申込み】研修のご案内(1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し込みください。

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。

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。