

※研修のご案内（チラシ）は、2枚目に掲載しています

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）

※wi-fi環境で下記に当てはまる場合、通信が不安定になりZoomに接続できなくなる可能性があります。

・通信料制限がある契約プラン（一定の通信量を超えると通信が低速になります）

・wi-fiルーターとパソコンが離れすぎている

・wi-fiルーターに複数台のパソコンが同時に接続している 等

安定したインターネット環境確保のため、LANケーブルでの有線接続を強く推奨します。

・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等の理由を含め、一定時間Zoom画面上で在席が確認できない場合は遅刻・早退とみなします。その際、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。また、受講者以外の第三者が研修内容を視聴することはできません。

・研修中に講義内容と関係のない行為（スマートフォン、タブレット等の操作を含む）や他の方への受講の妨げになる行為等が認められた場合は、受講を辞退していただく場合がございます。

・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4年度 施設職員の心のケアを 考える講座 (一般職、主任・管理職)

メンタルヘルス対応の重要性、ならびに職員個人・職場としての「予防」と施設全体のシステムを「活性化」するための具体的な対策について、講義とグループワークを通じて学ぶことを目的として開催します。*福祉職場に従事する方が対象となります。

開催方法 Zoomによるオンライン講義・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。

講師

(株) ビーコンラーニングサービス

コンサルタント **井口 和之 氏**

締切

8月18日(木)
17:00

一般職クラス

日時：令和4年9月15日(木) 10:00~13:00

テーマ：レジリエンス(精神的回復力)とセルフケア

※主任・管理職クラス①と合同開催

参加費：4,000円(振込) 定員：35名(抽選)

主任・管理職クラス

日時：①令和4年9月15日(木) 10:00~13:00

②令和4年9月15日(木) 14:00~17:00

※①②の受講が必須です。

テーマ：①レジリエンス(精神的回復力)とセルフケア

※一般職クラスと合同開催

②セルフエスティーム(自己肯定感)とラインケア

参加費：6,000円(振込) 定員：35名(抽選)

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 レジリエンス（精神的回復力） とセルフケア

9:40～
10:00 ■Zoomプレ研修・オリエンテーション

10:00～
13:00 □メンタルヘルスとは
・メンタルヘルス対応の重要性
・ストレスのメカニズム・ストレスチェック
・ストレスコーピング

■レジリエンス（精神的回復力）

- ・セルフケアの重要性
- ・ポジティブ感情とネガティブ感情
- ・日常における自分自身の感情について考える

□出来事、感情と反応、

考えたことを分けてみる

- ・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

一般職クラス①

研修申込フォームは

こちら

02 セルフエスティーム（自己肯定感） とラインケア

14:00～
17:00 □メンタルヘルスとは
・組織としてのメンタルヘルス対応の必要性
・ラインケアとは

■セルフエスティームを効果的に扱う

- ・セルフエスティームとは何か
- ・セルフエスティームの状態とメンタルヘルスの関係
- ・他者のセルフエスティームを効果的に扱いメンタルヘルス予防へつなげる

□メンタルヘルスの予防と対処

- ・メンバーのメンタルヘルス不調に気づくヒント
- ・メンタルヘルスへの対処
- ・ラインケアを行っていくために必要なスキル
- ・職場の活性化

主任・管理職クラス①+②

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機能を操作いただきます。
- 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>）
- 一般職クラスは①、主任・管理職クラスは①②を遅刻・途中退室・早退なく受講いただいた方に、本センター所長名で修了証書を発行いたします。受講確認はZoomミーティングルームへの入室状況ならびに画面上にて行います。一定時間画面上での受講が確認できない場合は通常の集合研修同様、遅刻・早退扱いとなりますので、休憩時間など一部を除き、**受講中はビデオを「オン」に設定し、席から離れないようお願いいたします**。
- 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。

お申込み
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】小林・片岡・神谷・藤嶋 ☎06-6762-9035