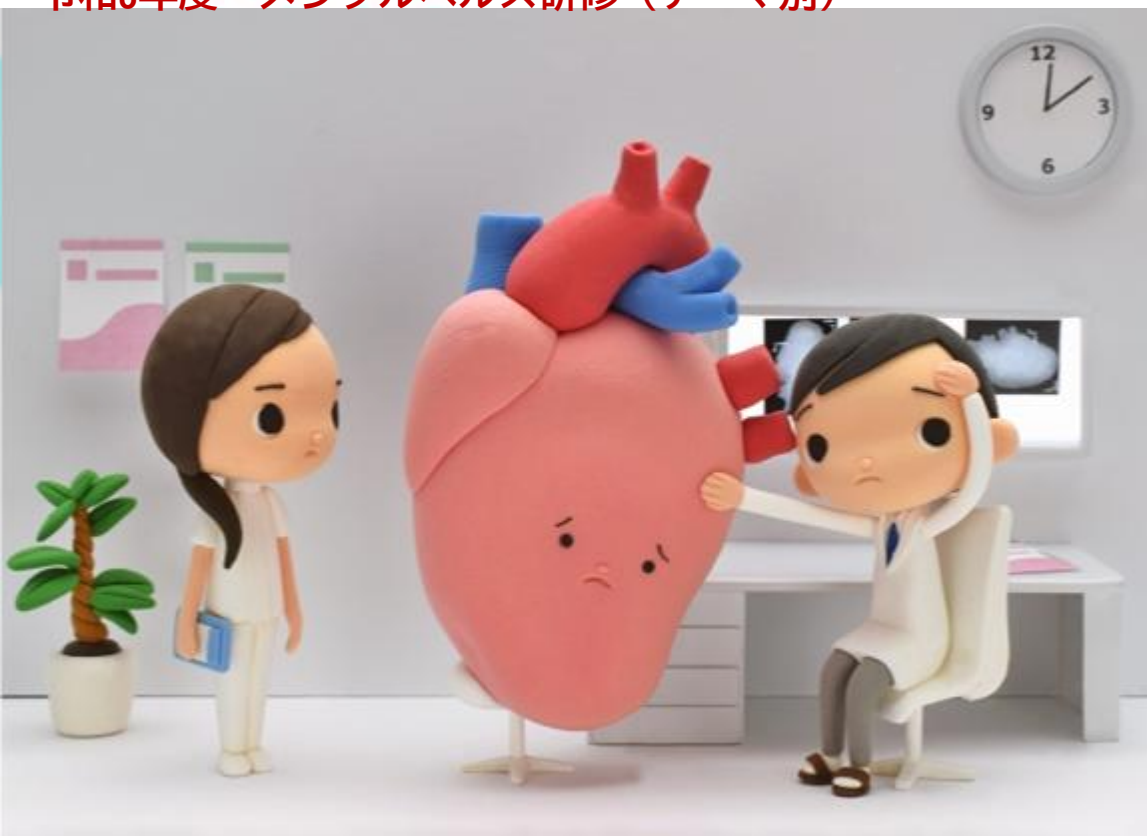


心の健康を育む

セルフ・コンパッションで 心を整える



福祉の現場で働く中で、誰かのために頑張るあまり、ご自身のことを後回しにしてしまうことはありませんか？自分への優しさを育むことは、支援の質の向上にもつながります。この研修では、「セルフ・コンパッション（自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち、心のバランスを保つこと）」を学び、日々の業務に活かすことを目指します。

point

昨年度大変好評だった動画配信研修のプログラムをリニューアル！
講義およびワークを通して初めて学ぶ方はもちろん、昨年度受講した方にとってもさらに学びを深める機会となります！

日時 令和8年10月26日(月) 10:00～16:00

会場 大阪社会福祉指導センター4階 研修室1

対象 大阪府内福祉施設職員・市町村社協職員

受講料 5,000円

※振込期日、振込先は受講決定メールをご参照ください。
※受講決定通知メールは申込締切後一週間以内に送付します。

講師 大阪大学大学院医学系研究科 教授 武用 百子 氏

内容 ◇ストレスの特徴 ◇ストレスマネジメント、対処方法
◇セルフ・コンパッションとは ◇セルフ・コンパッションの実践方法
◇個人ワークおよび他参加者との共有

締切 令和8年9月30日(水)

※定員に達し次第締め切ります。

研修申込はこちらから

自分や他人に対して思いやりを持つこと、余力を持つこと、気持ちを少し前向きにすることで、職場の雰囲気を変えていけるように思えた

職員一人ひとりがセルフコンパッションを意識し、利用者に対してだけでなく、職員同士や自分自身への思いやりをもって支援にあたりたいと思う



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

研修にお申込みされるにあたってのお願い

大阪府社会福祉協議会 大阪福祉人材支援センター 研修グループでは、引き続き安心して皆様にご受講いただける環境を整えてまいります。研修申込みされる皆様におかれましてもご協力くださいますようお願い申し上げます。

■安心できる受講環境のために

- ・各事業所におきましても、引き続きの感染対策をされていることと存じます。お互いに安心して研修に受講できるように、各自で感染対策をお願いいたします。
- ・本センターとしては、会場入口に消毒液を設置しておりますので、適宜ご利用ください。
また、休憩時等、定期的な換気を行います。
- ・ゴミは、各自お持ち帰りいただきます。

なお、地震・台風など自然災害等により、やむを得ず研修を中止または延期させていただく場合がございます。
中止または延期させて頂く場合は、速やかにご連絡させていただきます。