

令和 8 年度受講案内
メンタルヘルス研修【セルフケア】
～モヤモヤが晴れるセルフケアのヒント～

1 研修の目的

働く人のメンタルヘルスの基礎知識を深めながら、セルフケアについて理解し、さらにより良い職場づくりのためにコミュニケーションのあり方について学びます。

2 主 催(社会福祉研修事業は、当法人の自主事業で行っております。)

社会福祉法人 岩手県社会福祉事業団

3 研修会場

岩手県高校教育会館 大ホール(盛岡市志家町 11-13 TEL019-624-0863)

4 開催期日等

開催期日	受講対象者	定 員	申込期限
令和 8 年 10 月 22 日(木)	福祉施設、老人保健施設、 保育所等の職員	60 名	令和 8 年 9 月 24 日(木) 17:00 まで

※申込多数(原則、申込順)の場合、申込期限前に締め切ることがありますので、ご了承ください。

5 研修内容(詳細は、プログラムをご覧ください。)

【講義・演習】

- ・働く人のメンタルヘルス・セルフケア
- ・ストレスの仕組みとストレス対処法
- ・職場のコミュニケーション
- ・アサーティブな自己表現・感情とは
- ・ハラスメントの正しい理解

6 受講料(振込)

5,900円(税別 5,364 円 消費税(10%) 536 円)

7 受講申込方法

- (1) 研修管理システムに、各事業所に発行されている ID ・パスワードでログインし、研修の申込みフォームに必要事項を入力の上、お申し込みください。事業所登録が未登録の場合は、当法人の HP から登録の手続きを行ってから、お申し込みください。(ID が発行(土日、祝日を除く)されるまでに、1週間程度かかる場合がありますので、ご了承ください。)
- (2) 登録いただいた個人情報は、本研修の運営及び統計資料の作成に限って使用いたします。
- (3) 上記以外の目的で本人の了承なく、個人情報を第三者に開示することはありません。

8 受講決定について

- (1) 受講が決まった方には、研修管理システムで受講決定通知書及び関係書類をお送りします。
- (2) 10 月 5 日(月)までに受講決定通知書が届かない場合には、お手数ですが下記担当までお問い合わせ願います。

9 修了証の発行(研修管理システムで発行)

研修の全プログラムを受講した方には、研修終了後に修了証を発行します。(遅刻、途中退席の場合は、発行できませんのでご了承ください。)

10 その他

- (1) 主催者側の判断により、日程の延期もしくは中止となる場合があります。
- (2) 前後左右でグループワークを行いますので、席は 2 人掛けになります。

- (3) 受講者の新型コロナウイルス等への感染リスクを考慮し、次の点にご協力をお願いします。
- ア. 受講日 1 週間前から検温等の健康観察を行うようご協力願います。当日受付時に健康状態の確認と検温を行います。発熱(37.5℃以上)、咳、全身痛などの症状がある場合は、受講を見合わせていただきます。
 - イ. 体調に不安がある場合は、受講者に無理をさせないよう配慮をお願いします。
 - ウ. 研修中のマスクの着用及び手洗い、手指消毒など感染症対策に御協力をお願いします。(入口に消毒液を設置します。)
- (4) 受講決定後の受講者の変更は、同じ事業所内に限り前日まで可能です(同一法人内での変更は、原則できません)。なお、当日の変更については、受講は可能ですが、修了証の名前の変更はできませんので、ご了承ください。
- (5) 事前アンケートのご協力をお願いいたします。研修管理システムで入力するか、添付の用紙をダウンロードして FAX またはメールでお送りください。システムと添付の用紙、両方での回答は必要ありません。

11 お問い合わせ

社会福祉法人 岩手県社会福祉事業団 人財マネジメント課(担当:島ゆり子・高橋俊英)
〒020-0114 盛岡市高松三丁目7番 33 号 TEL019-662-1548



♪受講者様の声(R7 アンケートより抜粋)♪

★私たちの仕事は感情労働だということは理解していたが、心のエネルギーも消耗していることにも改めて感じた。ストレスを自分で解消できるよう、休みの日にリフレッシュをしようと思った。アサーティブな表現も新しく学ぶことができて、良い勉強になった。

★研修を振り返って、年齢とともに考え方の柔軟性とか、相手を受け入れる対応など、自分を見つめ直す機会になった。

★自分の考えを飲み込むことが多いため、アサーティブな伝え方を意識していきたいと思った。

メンタルヘルス研修【セルフケア】～モヤモヤが晴れるセルフケアのヒント～ プログラム

日程・時間		研修科目予定	主な内容	講師名等
10 月 22 日 (木)	9:30～	【受付】		
	9:55～	【オリエンテーション／開講】		
	10:00～12:00 (120分)	【講義・演習】 ・働く人のメンタルヘルス・セルフケア ・ストレスの仕組みとストレス対処法	・働く人のメンタルヘルスケアについて理解を深め、セルフケアのポイントを学ぶ。	岩手産業保健 総合支援センター 産業保健相談員 藤井 由里
	12:00～13:00	昼 休 憩		
	13:00～16:00 (180分)	【講義・演習】 ・職場のコミュニケーション ・アサーティブな自己表現・感情とは ・ハラスメントの正しい理解	・より良い職場づくりのためにコミュニケーションのあり方を学ぶ。	
	16:00～	【閉講／アンケート記入】		

※ 講師との調整、事情の変化等によりプログラムを変更する場合があります。

【講師プロフィール】

○藤井 由里（ふじい ゆり）

精神保健福祉士、臨床心理士、公認心理師

岩手産業保健総合支援センターにおいて、産業保健相談員として活躍。

職場のメンタルヘルス対策全般（不調の予防から職場復帰支援まで）の進め方や職場におけるカウンセリングの進め方等の相談、事業所における管理監督者教育、支援を希望する事業所への個別訪問支援のほか、自治体、福祉団体等の研修講師、及び行政機関の専門相談等を務めている。

【会 場】

岩手県高校教育会館 大ホール （盛岡市志家町 11-13 Tel019-624-0863）

※アクセスについては、HP(i-kokokaikan.jp)をご覧ください。

（留意事項）

- 会場には駐車場はありませんので、近隣の駐車場（志家駐車場等）をご利用ください。（会場内の駐車場には、駐車できませんので、ご了承ください。）
- 会場の空調設備につきましては微調整が難しいため、体温調整が可能な服装でお越しください。
- 感染症対策にご協力をお願いします。詳しくは、受講案内をご確認ください。
- 会場内での飲食は可となっておりますので、昼食を持参いただいても構いません。近くにコンビニエンスストア等がございますが、食事処がございませんので、ご了承ください。
- 受動喫煙防止のため、会場の喫煙場所は使用禁止とさせていただきますので、ご了承ください。