

ストレスマネジメント研修

同じ仕事であってもストレスの感じ方は人それぞれ異なり、対処法も異なります。本研修ではストレスについての基礎知識を学び、自分はどのようなタイプであるのか、自己理解していただき、自分にあった対処法を学んでいただきます。

対人援助の仕事をするうえでストレスはつきものです。
よりいきいきと働くために、ストレスとうまく向き合い
コントロールするコツを学びませんか？



1. 対象 社会福祉施設の職員の方
2. 講師 武庫川女子大学 文学部 心理・社会福祉学科

教授 佐藤 安子 氏

◇講師プロフィール◇

福岡県出身。大学学部時代まで九州で生活。九州大学文学部卒、筑波大学大学院教育研究科修士課程修了。福岡市児童相談所心理判定員、大阪府内の私立総合病院の心理職員、一般企業の健康管理センターの心理職員を勤める。在職中に武庫川女子大学大学院臨床教育学研究科博士後期課程に進学。京都文教大学での勤務を経て、2018年から現職

3. 主催 社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学
4. 日時 令和2年 12月14日（月） 10:00~16:00
5. 会場 こうべ市民福祉交流センター 201教室（裏面地図をご参照ください。）
6. 定員 40名
7. 受講料 6,000円（事前振込制）

※受講の可否が決まりましたら、決定通知と併せて振込用紙を受講者宛にお送りいたします。

8. 締切 令和2年 11月30日（月） 締切後のお申込みについてはお問い合わせください！

9. 申込方法 ①ホームページ（「市民福祉大学」でご検索ください。）よりお申し込み。
 ②所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXにてお申し込み。
 ※お申し込みの際、お知らせいただいた個人情報につきましては、本研修にかかる事務以外に一切使用いたしません。

10. 受講案内 受講の可否については、申込締め切り日以降に必ず受講者本人に書面（郵送）にてお知らせ致します。
 ※通知につきましては、お申し込みいただきました施設宛てに送付いたします。
 ※受講の5日前になっても市民福祉大学から通知が届かない場合は、お手数ですがお問い合わせください。

11. 会場案内 こうべ市民福祉交流センター（神戸市中央区磯上通3-1-32）



【交通のご案内】

- ◆各社線「三宮」駅 徒歩15分
- ◆市営地下鉄海岸線「三宮・花時計前」駅 徒歩7分
- ◆ポートライナー「貿易センター」駅 徒歩5分
- ◆市バス⑦系統「福祉交流センター前」下車すぐ

【お申し込み・お問い合わせ】

社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学

〒651-0086 神戸市中央区磯上通3丁目1-32

TEL (078)271-5300 FAX (078)271-5365

E-MAIL daigaku@with-kobe.or.jp

HOME PAGE URL <https://shiminfukushidaigaku.jp>