

## 福祉職のためのストレスケア

## ～マインドフルネスへの誘い～

1. 目的 福祉現場に従事する職員に対し、自己の業務の再確認と意識の向上を図る機会とする。

2. 対象 神戸市内の社会福祉施設の職員

3. 講師 池塙 聰 氏 (関西学院大学 人間福祉学部 社会福祉学科 教授)



池塙先生はアメリカにおいて最新のマインドフルネスを研究され、福祉専門職のストレスマネジメント力の向上および支援対象者との援助関係の深化を図るため、マインドフルネスの実践を勧められています。近年、福祉職が自身の傷つきやバーンアウトから身を守るために、様々な癒しやストレスケアに関する理解が求められており、瞑想法を用いたストレス解消法としてマインドフルネスは医療、教育、スポーツの現場や企業等においても幅広く実践されています。

＜著書＞：『福祉職・介護職のためのマインドフルネス』中央法規出版 2017年

4. 日時 令和3年1月21日(木) 14:00～17:00

終了時刻は前後する場合がございます、予めご了承ください。

5. 内容

期日	時間	テーマ(科目名)	内容(ポイント)
1/21 (木)	13:30～14:00	受付	
	14:00～14:05	オリエンテーション	
	14:05 ～17:00	福祉職のためのストレスケア ～マインドフルネスへの誘い～	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆マインドフルネスとは？</li> <li>◆福祉職にマインドフルネスが必要なわけ</li> <li>◆マインドフルネスの実践</li> <li>◆ソーシャルワークへの活かし方</li> </ul>

※内容は予定であり、変更する場合がございます。

6. 主催 社会福祉法人 神戸市社会福祉協議会 市民福祉大学

7. 会場 こうべ市民福祉交流センター2階 201教室

8. 定員 50名(定員を超えた場合は抽選)

9. 受講料 3,000円(事前振込み)

※お申し込み後、受講決定通知と併せて受講に伴う振込用紙を、受講者宛にお送り致します。

10. お申込み 神戸市社会福祉協議会ホームページからお申し込みいただくか、所定の申込用紙に必要事項をご記入のうえ、郵送またはFAXにてお申し込み下さい。
- ※1) FAX・郵送でのお申し込みを確認後、市民福祉大学からFAXか電話、メールで受付した旨を施設宛てにお知らせしております。  
お申し込み後1週間経っても市民福祉大学から連絡がない場合は、お手数ですがお問い合わせください。
- ※2) 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、本講座にかかる事務以外に一切使用いたしません。
11. 締切 令和3年1月4日（月）必着 ※締切後のお申し込みについてはお問い合わせ下さい。
12. 受講案内 受講の可否については、申し込み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。  
(ご受講いただけない場合でも必ず受講者本人に書面（郵送）にてお知らせ致します。)
- ※1) 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します。
- ※2) 受講日の5日前になんで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。

### 13. 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）



こうべ市民福祉  
交流センター

※正面玄関は南側です

#### ＜交通のご案内＞

- ◆各線「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)  
「市民福祉交流センター前」停留所下車すぐ

#### 【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

Homepage <https://www.with-kobe.or.jp/detail/daigaku/>

Facebook [www.facebook.com/kobe.syakyou/](https://www.facebook.com/kobe.syakyou/)