

福祉職のためのストレスケア

～マインドフルネスへの^{いざな}誘い～

※本講座は新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、Zoomを使用したオンラインでのライブ開催といたします。Zoomが使用できる環境や機材等事前にご用意ください。参加のお申し込みは、下記の事項をご確認の上、お申し込みください。同意いただけない場合は参加申し込みの受付ができませんので、予めご了承ください。

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 **池埜 聡 氏** (関西学院大学 人間福祉学部 社会福祉学科 教授)



池埜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、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3月12日(金) 14:00～17:00
5. 受講料 3,000円(事前振込払い) ※受講決定通知と共に、受講に伴う振込用紙を受講者宛にお送りいたします。
6. 内容 ※内容は予定であり、変更する場合がございます。

期 日	時 間	テーマ(科目名)	内 容(ポイント)
3/12 (金)	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～	◆マインドフルネスとは? ◆福祉職にマインドフルネスが必要なわけ ◆マインドフルネスの実践 ◆ソーシャルワークへの活かし方

7. 申込締切 令和3年2月16日(火) ※締切後のお申し込みについてはお問い合わせください
8. 申込方法 神戸市社会福祉協議会のホームページ
【新着情報】 【福祉を学ぶ】 【3/12開催】 社会福祉施設職員共通研修 よりお申し込みください。

URL: <https://www.with-kobe.or.jp/>

※お知らせいただいた個人情報、本研修にかかる事務以外には一切使用いたしません。

9. 資 料 ご入金確認後、研修前日までに研修資料及び操作マニュアルについて、ダウンロード方法をご登録いただいたメールアドレスにお知らせいたします。☆事前に印刷してご準備いただきますようお願いいたします☆
10. 接続テスト Zoomの接続確認テストを実施します。実施日：①3月5日(金) 10:00～11:00
②3月8日(月) 13:00～14:00

初めてZoomをご利用される等、ご不安の方はご参加ください。当日使用するパソコンにZoomアプリ及び操作マニュアルをダウンロードのうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。

※上記日程でご都合が悪い方で、接続テストをご希望の方は事務局までご相談ください。

※上記時間帯は入室自由です

☆お申し込み前に必ずお読みください☆

■オンラインでの開催にあたって

新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、Zoomを使用したオンラインでのライブ開催へ変更いたします。
参加申し込みは、以下の事項を必ずご確認の上、お申し込みください。
同意いただけない場合は参加申し込みの受付が出来ませんので、予めご了承ください。

■ご準備いただきたいもの

(1) Zoom (※) が使用できる環境

- ① インターネット環境 (有線LAN 環境下での受講を推奨) ※目安: 3 時間研修で約 1.5GB データ消費
(注) 事前にセキュリティ設定等のご確認をお願いいたします。
- ② 研修受講に適した環境 (個室や会議室など可能な限り受講生以外の声が入らない環境)

(2) 機 材

- ① Zoom アプリをインストールしたパソコン **※Zoom アプリは最新バージョンに更新してください**
(タブレット可※パソコンでの受講を推奨、参加者 1 名につき 1 台)

(注) Zoom アプリは、“ミーティング用 Zoom クライアント” (<https://zoom.us/download>) からダウンロードできます

(注) 対応の OS は右記のサイトでご確認ください <https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>

- ② Web カメラ (パソコン内蔵であれば不要)
- ③ イヤホンもしくはヘッドセット (マイク付きヘッドセットを推奨)
- ④ マイク (パソコン内蔵・Web カメラ内蔵・ヘッドセットがあれば不要)

※ Zoom について

- ・オンラインで会議やセミナーが出来る Web システムです。
- ・Zoom の操作方法等については下記のサイトもご参照ください。

<https://support.zoom.us/hc/ja>

■留意事項

- (1) 研修の録音、録画、撮影は固く禁止します。また研修で使用する資料や電子ファイルの無断転用も禁止します。
- (2) システムのトラブル、切断、画像・音声に乱れ等で受講できない場合がございます。
予めご了承くださいますようお願い申し上げます。
- (3) 再配信はいたしません。
- (4) 視聴のために使用する URL 等は、本研修に参加する方のみご利用可能です。URL 等の再配信は禁止です。

■当日までの流れ

(1) 申 込 ～

- ① 神戸市社会福祉協議会ホームページより申込み **詳細については 8.申込方法をご確認ください**
- ② 申込締切日以降に受講決定がなされた場合、通知とともに「研修当日用 URL・ID・パスワード」を登録いただいたアドレスにメールにてお知らせいたします。
- ③ 資料は、研修当日までに各自印刷をお願いいたします。 **詳細については 9.資料をご確認ください**

(2) 約1週間前 接続テスト確認日を設定いたします (※任意 ご不安の方はご参加ください)

ご入金確認後事務局より、「接続テスト用 URL・ID・パスワード」をご登録いただいたメールアドレスに送付いたします。できる限り当日受講する環境下でテストを実施してください。

(注) Zoom 社でも下記の URL からテストミーティングへの参加が可能です。テストミーティング参加用 URL <http://zoom.us/test>

(注) 下記日程は接続確認のみを行います。

操作確認等については行いませんのでご注意ください。操作方法等については事前に送付するマニュアルをご確認ください。

(注) 接続テストの参加の有無に関わらず、システムのトラブル、切断、画像・音声に乱れ等で受講できない場合がございます。

予めご了承くださいますようお願い申し上げます。

(3) 当 日 開始30分前から開始までに「研修当日用 URL・ID、パスワード」からご参加ください。

※ 事務局が入室を許可するまでしばらくお待ちください。

【お申し込み・お問合せ】 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3-1-32

TEL(078)271-5300 FAX(078)271-5365 E-mail daigaku@with-kobe.or.jp

HP <https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>

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

←お申込みはこちらから！