

福祉職のためのストレスケア

～対人援助職に効く 心の免疫力を高めるワークショップ～

目的 福祉職として従事する上でのストレスについて、認知行動療法の観点から心を軽くするヒントを学ぶ。
対象 神戸市内の社会福祉施設の職員

講師 竹田 伸也 氏 (鳥取大学大学院医学系研究科 臨床心理学専攻 教授)

<著書> : 『対人援助職に効くストレスマネジメント』中央法規出版 2014年
『対人援助職に効く認知行動療法ワークショップ』中央法規出版 2017年
『対人援助の作法』中央法規出版 2018年

日時 令和3年9月16日(木) 14:00~17:00

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)
9/16 (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 ～対人援助職に効く 心の免疫力 を高めるワークショップ～	<ul style="list-style-type: none"> ◆ストレスの原因との関わり方を変える ◆自分のストレスのサインを知る ◆充電レパートリーを増やす ◆考えの幅を広げる ◆リラクセーションをマスターする

受講料 3,000円 (事前振込払い)

※申込締切後、受講決定通知と共に振込用紙を受講者宛にお送りします。

定 員 50名 (申込み多数の場合は抽選)

締 切 令和3年8月26日(木) ※締切後のお申し込みについては、お問い合わせください。

申込方法 市民福祉大学ホームページよりお申し込みください。 (<https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>)

※お知らせいただいた個人情報は、研修事務以外には使用しません。

資 料 研修前日までにご登録いただいたメールアドレスに送付します。各自、事前に印刷してご準備ください。

接続テスト Zoomの接続テストを実施します。※初めてZoomをご利用される等、ご不安な方はご参加ください。

実施日時：9月9日(木)：14:00~15:00

当日使用するパソコンにZoomアプリをダウンロードのうえご参加ください。

※実施日時にご都合が悪い方で、接続テストを希望される方は市民福祉大学へご相談ください。

※上記時間帯は入退室自由です。

※Zoom社のWebサイトでも接続テストが可能です。 <http://zoom.us/test>

※接続テストでは接続確認のみを行います。

操作方法等は事前に送付するマニュアルをご確認ください。

その他 オンラインでの受講が難しい方は、市民福祉大学までご相談ください。

オンラインでの開催にあたって

以下の事項を必ずご確認の上、お申し込みください。

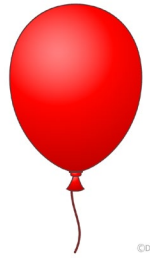
■ご準備いただきたいもの

(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：4時間研修で約3GB データ消費
- 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
※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）
※Zoom アプリは最新バージョンに更新してください
※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
※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）



©DESIGNLIFE

■留意事項

- (1) 研修の録音、録画、撮影、研修で使用する資料や電子ファイルの無断転用は固く禁止します。
- (2) システムのトラブル、切断、画像・音声の乱れ等で受講できない場合がございます。
その場合でも再配信はしませんので、予めご了承ください。
- (3) お申し込みされた方のみ研修を受講いただくことができます。
同施設より複数名の受講を希望される場合は、必ず1名ずつお申し込みください。

■当日までの流れ

(1) 申 込 ～

- ① 市民福祉大学ホームページより申込み
- ② 申込締切日以降に、受講決定通知と受講料振込用紙を郵送しますので、ご入金ください。
- ③ 「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します。
- ④ 資料データにつきましては事前にメールにて送付しますので、研修当日までに各自印刷をお願いします。
※受講者ご自身の分のみ印刷してください。コピーやネット配信することは禁止します。

(2) 約1週間前

接続テストを実施します。（任意参加）
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。

(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 神戸市中央区機上通3-1-32
TEL (078) 271-5300 FAX (078) 271-5365 E-mail daigaku@with-kobe.or.jp