

福祉職のための

ストレスマネジメント研修

★メンタルヘルスケアの重要性を理解し、自身のストレスに気づき、対処できるようにすることを目的とした研修です

日時 令和4年 6月24日 (金) 13:30~16:30

対象 神戸市内の社会福祉施設職員

講師 株式会社エイデル研究所 講師 君嶋 信子 氏

内容

- ストレスの理解 -何がストレスになっているのか?
- ストレス反応 -ストレス度自己チェック
- 自分がつくるストレスは? -ストレス耐性度自己チェック
 - 認知の歪みチェック
 - アサーション度チェック
- ストレスコーピング -認知の歪み解説
 - アサーション
 - 呼吸法
- 質疑応答

※内容は予定であり、変更の可能性がございます

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方法についてお知らせします。

定員 40名(申し込み多数の場合は抽選)

締切 令和4年6月3日(金) ※締切後のお申し込みについては、お問い合わせください。

資料 研修前日までにご登録いただいたメールアドレス宛に送付します。
(各自で事前に印刷してご準備ください)

申込方法 市民福祉大学ホームページ(<https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>)よりお申し込み
※お知らせいただいた個人情報は、研修にかかる事務以外には一切使用いたしません。

接続テスト Zoomの接続確認テストを実施します。※任意参加 接続が不安な方はご参加ください。

実施日:6月17日(金) 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。URL:<http://zoom.us/test>

※接続テストで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。

その他 参加者1名につき、1台端末をご準備ください。
受講環境が整わないなど、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うえ、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:2時間研修で約1.5GB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

※Zoomアプリは必ず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台端末をご準備ください)

※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は下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)

■留意事項

- (1) 研修の録音、録画、撮影は禁止します。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いたしませんので、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し込み
- ② 申込締切日以降に受講決定通知とともに受講料振込方法についてお知らせしますので、ご入金ください。
- ③ 「研修当日用URL・ID・パスワード」をご登録いただいたメールアドレスにお知らせします。
- 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) 6月17日

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お知らせします。
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) 研修当日

開始30分前から開始時刻までに「研修当日用URL・ID、パスワード」よりご参加ください。
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3-1-32 こうべ市民福祉交流センター内

TEL (078) 271-5300

FAX (078) 271-5365

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