



こころとからだを
整える

初任者のための こころのリフレッシュ研修

～ストレス・セルフケア・コミュニケーションを学ぶ～

初任者の皆さんは、まだ仕事や職場の人間関係に慣れない中、緊張しながら、日々頑張っていることでしょう。福祉職は、頭も体も感情もフル稼働する対人援助職です。本研修では、**初任者が抱えがちな過度な緊張を和らげるセルフケア**を具体的に学びます。ストレスについても具体的に知り、上手なつきあいかたを身につけることを目指します。コミュニケーションや職場の人間関係についても学び、より良い仕事をすることを応援する研修です。

令和7年 12月16日(火) 10:00 - 16:00

ストレスとの 上手なつきあいかた

- ストレスの基礎知識
- 自分のストレスタイプを知る

セルフケアを学ぶ

- 緊張を和らげる方法
- 仕事に慣れるまでのお勧めの過ごし方

人間関係力を アップさせる

- 職場の人間関係について
- コミュニケーションを学ぶ

対象

社会福祉施設 新任職員
(概ね1～3年目)

講師

津村 薫 氏
(フェリアン 副所長)



定員

40名 ※申込多数の場合は、神戸市在勤・在住の方を優先して抽選いたします。

受講料

6,000円 (事前振込み)

締切

11月25日(火)
※締切後の申込についてはお問合せください。

申込

市民福祉大学ホームページ

(<https://www.shiminfukushidaigaku.jp/>)

※お知らせいただいた個人情報
研修にかかる事務以外には使用いたしません。



お申込みページ



会場

こうべ市民福祉交流センター



- 各線「三宮」駅下車、徒歩15分
 - 市営地下鉄海岸線「三宮・花時計前」下車、徒歩7分
 - 市バス7系統「市民福祉交流センター前」下車すぐ
- (左の二次元コードでGooglemapへ移行します)

受講生の声



自分が**思っている以上に心が疲れていることに気がつきました。**
ストレスについて学ぶことができ、
対処方法を知れて良かったです。

新社会人として、**これから出会う
ストレスの種類と、その対応方法
をわかりやすく教えて頂けた。**
今後、大事に活用していきたい。