



こころとからだを整える 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

福祉現場では、職員が利用者一人ひとりに寄り添いながら、チームで支援を行う中で、多様なニーズや人間関係、業務上の責任に日々向き合っています。その結果、知らず知らずのうちにストレスを抱え込み、心身の不調や離職につながるケースも少なくありません。

本研修では、ストレスのメカニズムを理解し、セルフマネジメントの方法やコミュニケーション、チームワークについて学びます。離職を防止し、やりがいをもって働き続けることができる人材を育成します。

令和8年 **11** 月 **17** 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

- 自分の感情に注目する
- コーピングの鉄則**
 - 問題焦点型コーピング
 - 情動焦点型コーピング

人間関係力を アップさせる

- 職場の
コミュニケーションを学ぶ
- 福祉のプロとして働くために

対象 社会福祉施設職員

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 10月27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は
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
いることに気がつけました。
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。

ストレスについては理解していると思っ
ていましたが、自分のストレスタイプな
ど新たな学びが多かった。**セルフケアが**
支援の質に直結すると痛感しました!

研修
キーワード

離職防止

職場定着