

令和8年度 福祉人材キャリア形成支援研修

メンタルヘルス研修【セルフケア編】

～ストレスと上手につきあい、健康的に働くために～

開催要項

- 目的** 福祉現場は対人関係や多忙な業務等から、ストレスを感じやすい環境にあります。本研修は、ストレスマネジメントを学び、心身ともに健康的に働くために必要なセルフケアについて学ぶことを目的に開催します。
- 主催** 社会福祉法人和歌山県社会福祉協議会
和歌山県福祉人材センター ハートワーク
- 開催日時** 令和9年2月19日（金）10：25～16：00
- 会場** 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛 8階 801・802会議室
（住所：和歌山市手平二丁目1-2）
- 受講対象** 現に社会福祉事業に従事している者
- 定員** 36名（先着順）
- 講師** フェリアン 副所長 津村 薫 氏
- プログラム**

時間	内容
10：00～10：25	受付
10：25～10：30	開講・オリエンテーション
10：30～16：00 （途中休憩含む）	【講義・演習】 ○ストレスマネジメントについて学ぶ ・ストレスの基礎知識を学ぶ ・自分自身のストレス反応について知る ・ストレス対処法を習得する、など ○業務上のストレスを考え解決のヒントを探る ※事前アンケートをもとに講義を進めます。
16：00	閉講

※内容等は状況に応じ変更する場合があります。

9 受講料 《会員》5,000円／《非会員》7,000円（いずれも税込）

※受講料には、会場までの交通費や宿泊費、研修当日の昼食等は含まれません。

※振込先については、受講申込期限後一週間以内に別途ご案内いたします。

10 受講申込手続き

（1）受講申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX又はメールでお申込みください。

受講申込書は本会のホームページからもダウンロードしていただけます。

受講申込期限（必着） 令和9年1月29日（金）

※FAXの場合は、送信後にお電話で**着信確認**を必ずお願いします。

※メールの場合は、**受付確認メール**を返信します。

（2）受付は先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。

なお、**受講決定通知**は、申込期限後に郵送いたします。期限後一週間を過ぎても届かない場合、受付ができていない可能性があります。下記までご連絡ください。

（3）申込み後、受講できなくなったときは、速やかに取消しの連絡をしてください。万が一、無断で欠席されたときは、研修内容に支障をきたすことがあり、次から受講をお断りする場合がございますので、ご注意ください。できるだけ多くの方に受講をしていただくため、ご協力よろしくをお願いいたします。

（4）手話通訳などを希望される場合は、担当者あてにご相談ください。

11 その他

- ・昼食は各自ご用意ください。宿泊する場合についても各自手配してください。
- ・感染症や天候・自然災害等の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。事前にホームページ等でご確認頂きますようお願いいたします。
- ・申込受付後、事前アンケートをお願いする場合があります。

12 個人情報の取扱いについて

個人情報については、社会福祉法人和歌山県社会福祉協議会における個人情報保護に関する方針（プライバシーポリシー）及び個人情報保護規定に基づき適切な取り扱いに努め、研修受講者の名簿作成、受講決定通知や各種資料の送付、受講状況の管理等、研修事業関連のみの目的で使用し、他の目的で使用することはありません。

13 申込み・問合せ先

社会福祉法人 和歌山県社会福祉協議会

和歌山県福祉人材センター ハートワーク（担当：田村、大橋、曾根）

〒640-8545 和歌山市手平二丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛7階

TEL：073-435-5210／FAX：073-435-5209

メール：kenshu@wakayamakenshakyō.or.jp