

# ストレスの現状を考える研修会

## ～対人援助職に効く 心の免疫力を高めるワークショップ～

福祉現場での仕事は、相手の感情に寄り添う一方で、自分の感情のコントロールが求められる「感情労働」ともいわれています。

対利用者、職場環境、人間関係等、様々なストレスを感じながら、日々の業務に追われているのではないのでしょうか。

対人援助職のストレスは、自分で自分をケアするだけで解決するものばかりではありません。自分の心身の健康を保ちながら、利用者さん等に向き合うときの「援助技術力」を高めることも必要です。

そこで、自分のストレスの現状を把握し、対人援助職だからこそ抱えやすいストレスとの付き合い方を身に着け、適切な支援や援助へとつなげるために、この研修会を開催します。

- 1 主催 社会福祉法人 山口県社会福祉協議会
- 2 日時 平成29年10月31日（火） 午前10時から午後4時まで
- 3 会場 山口県セミナーパーク 社会福祉研修室  
所在地：〒754-0893 山口市秋穂二島1062  
TEL：083-987-0123
- 4 対象者 (1) 各福祉関係施設等の職員  
(2) その他、テーマに関心のある方等
- 5 定員 80名  
※定員に達した場合はお断りいたします。
- 6 受講料 一人につき3,000円  
※納入方法については、受講決定者に対して別途お知らせします。

## 7 内 容

時 間	内 容
9:30～	受付開始
10:00～	開会（オリエンテーション）
10:05～	<p>【心の免疫力を高める6つのチカラ1・2・3】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ストレスとの原因との関わり方を変える</li> <li>2. ストレスのサインを知る</li> <li>3. 充電レパトリーを増やす</li> </ol>
12:00～	昼食休憩
13:00～	<p>【心の免疫力を高める6つのチカラ4・5・6】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 考えの幅を広げる</li> <li>5. 角を立てずに言いたいことを言う</li> <li>6. リラクセーションを身につける</li> </ol>
16:00～	閉会（アンケート記入等）

## 8 講師紹介

鳥取大学大学院 医学系研究科 臨床心理学専攻 講師 <sup>たけだ</sup>竹田 <sup>しんや</sup>伸也 氏

【略 歴】 香川県丸亀市生まれ。鳥取大学大学院医学系研究科医学専攻博士課程修了。鳥取生協病院臨床心理士、広島国際大学心理科学部講師を経て、現職。博士（医学）、臨床心理士、専門行動療法士、精神保健福祉士。日本老年精神医学会評議員、日本認知症予防学会評議員を務める。

【主な著書】『対人援助職に効く認知行動療法ワークショップ』

- 専門職としての力量を高める3つのチカラ』 (中央法規 2017年)

『対人援助職に効くストレスマネジメント』

- ちょっとしたコツでココロを軽くする10のヒント』 (中央法規 2014年)

『認知行動療法による対人援助スキルアップ・マニュアル』 (遠見書房 2010年)

など多数

## 9 申込方法

(1) 別紙参加申込書に必要事項を記入の上、9月29(金)までに福祉研修センター宛にFAXで申込みください。FAX083-987-0124

※申込締切後、10月13(金)までに、受講証及び振込依頼書が届かない場合は事務局まで連絡をしてください。

(2) 申し込み後、受講者の変更や受講を辞退する際は、必ず事務局まで連絡してください。

## 10 昼食について

各自で準備していただくか、併設の食堂を御利用ください。

## 11 個人情報の取り扱いについて

「参加申込書」に記載された個人情報は、本研修の運営にのみ使用させていただきます。

## 12 申込先及び問い合わせ先

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会

福祉研修センター 担当：岡村、杉本

〒754-0893 山口市秋穂二島1062

TEL：083-987-0123 FAX：083-987-0124

E-mail：[fkcc@yg-you-i-net.or.jp](mailto:fkcc@yg-you-i-net.or.jp)

## 13 会場周辺地図

<山口県セミナーパーク>

【所在地・連絡先】〒754-0893 山口市秋穂二島1062 TEL 083-987-1410



