研修No.24

社会福祉法人 Niigata Social Welfare Council
新潟県社会福祉協議会

ストレスマネジメント研修

研修の目的

福祉・介護等の対人援助職は、利用者及び家族支援、その他職場内外の様々な場面で精神的なストレスを受けやすく、適切に対処しないと心身の健康を崩してしまい、福祉サービスの質の低下や職場環境の悪化の原因となります。

本研修は、職員自身がストレス等による心身の不調を防ぐために、ストレスに対する理解を深めセルフケアの方法について理解することを目的に開催します。

研修概要

開催日	令和７年12月12日（金）10：30 ～ 16：00
会　場	新潟ユニゾンプラザ　４階　大会議室
対　象	社会福祉施設・事業所等に勤務する福祉関係職員
定　員	80名（定員を超えた場合、受講人数を調整させて頂く場合があります）
受講料	7,000円（新潟県社会福祉協議会の会員施設・事業所の場合は5,000円）
プログラム	

時　間	内　容
9:45～	受付開始
10:25～	オリエンテーション
10:30～12:00	【講義】 ～ストレス及びメンタルヘルスの理解～ ストレス要因や構造、ストレスによる心身の反応等について学び、ストレスの受け止め方や関わり方等について理解します。
13:00～16:00	【講義・演習】 ・ストレスサインや自己特性を知り、ストレスや感情のコントロール方法について理解します。 ・不安やストレスに対するセルフケアやバーンアウトを防ぐ方法について理解します。

申込期間	令和７年９月22日(月) ～ 11月３日(月)まで ※本会ホームページ上から研修受付システムにID・パスワードでログインしお申し込みください。 ※申込締切後、10日以内に受講承認通知（受講の可否）をメールいたします。

講　師

新潟医療福祉大学 心理・福祉学部 心理健康学科
准教授　松本　京介　氏

専門分野：臨床心理学

資格：臨床心理士、公認心理師

留意事項

・本研修は、会場開催で実施しますので、受講にあたっては、ホームページに掲載している『研修概要』の21ページをご確認ください。

問い合わせ先

社会福祉法人新潟県社会福祉協議会　社会福祉研修センター
〒950-8575　新潟市中央区上所2-2-2　新潟ユニゾンプラザ3階
TEL：025-281-5524　MAIL：kensyuu@fukushiniigata.or.jp

◀ホームページ・お申し込みはこちら
https://www.fukushiniigata.or.jp/