

# 令和7年度 山梨県3年目介護職員研修会

日時 : 令和7年9月19日(金) 13:00~16:00 (受付12:30~)

会場 : 山梨県地場産業センター かいてらす 2階 大会議室

住所 山梨県甲府市東光寺3-13-25 ※裏面に会場略図を記載しています

対象者 : 採用3年目となる介護職員の方 (中途採用・外国籍の方も歓迎)

## 第1部 講演 13:00~14:45

### 介護従事者の心を守る実践的ケア

～人を支える仕事をしている人ほど、自分の感情を後回しにしがちです。心の疲れに気づく力を育て、無理なく続けられる日々のセルフケアを、実践的なワークを通して学びます～

- 研修内容 : ●感情労働の負担とバーンアウト ●現場ですぐに使えるメンタルケア  
●人間関係で心をすり減らさないために——苦手な人との関わり方  
●今日からできるセルフケア習慣 ●心が折れないための小さな実践のヒント

#### ■講師ご紹介

介護者メンタルケア協会 代表 橋中 今日子 氏

20代で大腸ガンの父を看取った後、認知症の祖母、重度身体障害の母、知的障害の弟の3人を一人で21年間介護。うち、14年間はリハビリを担当する理学療法士として病院に勤務。トリプル介護と仕事の両立で職場関係に悩み、介護うつを経験したことから心理学を学ぶ。2015年9月「介護者メンタルケア協会」を立ち上げ、医療、介護従事者にむけてメンタルケア・サポート活動、企業や働く人に向けての「仕事と介護を両立するヒント」について情報発信をしている。心理カウンセラー、理学療法士、公認心理師、メンタルコーチ



## 第2部 意見交換会 15:00~16:00

同じ仲間と仕事をする上での悩みや課題等の意見交換や情報交換を進めます

この先もやっていけるか不安

職場に同期も後輩もいない  
相談する相手がいない

利用者さんのためにこうやってみたい



介護職員ならではの悩み・不安・目標等を同期の仲間や先輩職員  
(介護アンバサダー) と話してみませんか？  
職場以外にも介護職員同士のネットワークを作ってみませんか？

## 主催 山梨県 介護の魅力発信プロジェクト実行委員会

お申込み・問合せ先 (公財)介護労働安定センター山梨支部

TEL 055-255-6355 FAX 055-255-6356 ご質問等、遠慮なくお問合せください

お申込みは同封の参加申込書に記載のうえ、**8月29日までにFAX**にてお願いします  
尚、申込者が多数の場合は、参加者の調整をさせていただきます



かいてらす

(山梨県地場産業センター)

〒400-0807

山梨県甲府市東光寺 3-1 3-2 5

電話番号：055-237-1641



## 2F フロア

