

「施設職員のためのメンタルヘルス研修～折れない心のつくりかた～」

開催要綱

1 趣 旨

昨今、福祉職場における離職率は非常に高く、福祉ニーズが多様化するなかで、福祉人材不足は深刻な問題となっている。このような福祉に関する人材不足の要因として、賃金、労働条件の問題と並んで、対人援助という仕事上のストレスから生じる職員のメンタルヘルス不全が考えられる。

そこで、メンタルヘルスに対する基礎知識を身に付け、自分自身や、同僚・部下への対応を理解し、心身良好な職場を築いていくことを目的として本研修を実施する。

2 開催日時

平成27年9月8日（火） 午後1時～午後4時

3 場 所

南丹市日吉町生涯学習センター「遊y o uひよし」

（南丹市日吉町保野田長通24番地 JR山陰本線鍼灸大学前駅下車徒歩1分）

4 主 催

京都府南丹保健所

5 対 象

「ストレス」とうまく付き合いたい方、

管理職など部下を管理監督する立場にある方 （50名程度）

※亀岡市・南丹市・京丹波町所在の介護保険サービス事業所及び障害福祉サービス事業所に限る

6 受 講 料

無料で受講いただけます。

7 申込方法・申込期限

受講申込書に記入の上、FAXにてお申し込みください。

申込みは「法人単位」でお願い致します。（申込み人数の制限はありません）

※申込期限：平成27年8月21日（金）必着

8 受講について

受講が決定しましたら、8月28日（金）までに各法人あてに受講決定通知を送らせていただきます。

尚、希望者多数の場合、受講いただけない場合がございますのであらかじめご了承ください。

9 内 容

I. 「幸せ脳のつくり方」～ポジティブ心理学的心の学習～

II. 「なぜあの人はつらいことがあっても前向きでいつも元気でいられるのか
～レジリエンス・心の回復力について～」

III. 「ライフウェーブの実践学習」

*レジリエンス(resilience)：

「精神的回復力」「逆境力」などとも訳される心理学用語。人がストレスを感じる時、それをどう捉えるかによって、その人に与える影響は変化していくが、レジリエンスの高い人は感情のコントロールが上手にできるため、長い間ストレスにさらされることが少なくストレスが原因の症状や病気を発症しにくいと考えられている。

昨年、NHK「クローズアップ現代」でも、『“折れない心”の育て方～「レジリエンス」を知っていますか?～』というタイトルで番組が放送されるなど、近年注目が集まっている。

10 講 師

京都府精神保健福祉総合センター 相談指導課 課長 村澤 孝子 氏

11 申込み先及びお問い合わせ先

京都府南丹保健所 地域福祉担当 津田・田辺

電 話：（０７７１）６２－０３６３

FAX：（０７７１）６３－０６０９