令和５年度共助会セミナー②

**心の健康を守るメンタルヘルス****対策**

１　方　　法　　ＷＥＢ開催（動画視聴）

２　視聴期間　　令和５年１２月１日（金）～令和６年１月１５日（月）

※この期間内であれば、いつでも動画をご視聴いただけます。

３　講　　師　　（一社）日本産業カウンセラー協会北関東支部

　　　　　　　　シニア産業カウンセラー・公認心理師　綾部 和幸 氏

４　内　　容

対象に応じて２つの研修を実施しますので、ご希望の研修を選択してお申し込みください。（両方の研修を受講することもできます）

**研修Ⅰ セルフケア（全職員向け） 約150分**

〇メンタルヘルスの基礎知識

〇セルフマネジメントの実践

・ストレスとうまくつき合うために

・ネガティブな思考・感情への対処 ・心のスイッチの切り替え方

・今すぐできるストレスリダクション　　　　　　　など

〇コミュニケーションの改善と工夫

・心理的安全性とＨＲＴの原則

・怒りの感情への対処　　　　　・攻撃的な言動への注意

・建設的な伝え方の工夫　　　　・信頼関係の大切さ

　・安心と信頼を生む聴く力　　　　　　　　　　　　など

再

**研修Ⅱ ラインケア（管理・監督者向け）約150分**

〇組織として必要なメンタルヘルス対策

　　〇メンタルヘルス不調の予兆把握と対策

　〇職場環境の問題点の把握と改善

　　〇管理監督者自身のメンタルヘルス対策　　など

　　※研修Ⅱは、昨年度実施した「管理・監督者のメンタルヘルスケア」が好評であったため再募集するものです。昨年度と同じ動画となります。

５　参加費　　無料

６　申込方法

（１）参加申込書に必要事項をご記入の上、ＦＡＸにてお申し込みください。

（２）申込期限は令和５年１１月２日（木）です。

（３）受講者へは、ＩＤやパスワード等を１１月１３日（月）に各会員事業所あてに郵送にて通知する予定です。１１月２２日（水）を過ぎても通知が届かない場合には、恐れ入りますが、共助会事務局までお問い合わせください。

７　その他

（１）パソコン等を利用したインターネットへの接続環境を御準備ください。

（２）ライブ配信ではなく、録画した動画の視聴となります。質疑応答の対応はありません。

８ お申込み・問い合わせ先

（一社）埼玉県社会福祉事業共助会

電話 ０４８－８３１－７５４７　FAX ０４８－８２２－２８８８

　 　ホームページ https://www.saitama-kyojokai.jp/

送信票不要　　（ＦＡＸ　０４８－８２２－２８８８）

令和５年度共助会セミナー②

「心の健康を守るメンタルヘルス対策」

参加申込書

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 施設・団体№ |  | | 会員№ |  |
| 施設・団体名 |  | | 役　職 |  |
| 氏　名 |  |
| 電話番号 | （　　　　）　　　　　― | | | |
| 住　所  （通知等送付先） | 〒 － | | | |
| 参加希望  ※希望する研修の  □にﾁｪｯｸ |  | 研修Ⅰ　セルフケア（全職員向け） | | |
|  | 研修Ⅱ　ラインケア（管理・監督者向け） | | |
| 備考欄 |  | | | |

※同一事業所から複数名申し込む場合も、申込書はお1人につき1枚ご提出ください。

※研修Ⅰ・Ⅱは、どちらか一方でも、両方でもどちらでもお申込みいただけます。

申込期限　令和５年１１月２日（木）