◆ 2026年度　共助会無料セミナー！ ◆

メンタルヘルス（セルフケア）研修

最近、自分の疲れに気づいていますか？

～ストレスと上手に付き合い、いきいきと仕事に取り組む～



仕事が忙しいとき、利用者やご家族への対応に追われているとき、
自分の疲れや心の変化を後回しにしていませんか？

ストレスは、心や体だけでなく、日頃の言葉や行動にも表れます。
しかし、その小さな変化には、意外と気づきにくいものです。

この研修では、ストレスの仕組みや自分に表れやすいサインを知り、
出来事の受け止め方を振り返りながら、自分に合ったセルフケアの方法を考えます。

受講料	配信期間	受講方法	対象
無 料	2027年1月25日（月） ～2月28日（日）	WEB開催 （動画視聴）	共助会会員 （定員100名）

研修は５つのテーマ（１テーマ約２０分）で構成されています。

好きな時間に、分けて見ることも、続けて見ることもできます。
※ 録画した動画の視聴となりますので、質疑応答の対応はありません。

この研修で学べること

1. なぜ、自分のストレスには気づきにくいのか
2. ストレスは、心・体・行動に表れる
3. 同じ出来事でも、ストレスの大きさは変わる
4. 自分を整える方法を持つ
5. 一人で抱え込まない

※ 各テーマには、動画の視聴時間とは別に、
自分自身を振り返るワークがあります（提出不要）。

講　師

一般社団法人
日本産業カウンセラー協会
北関東支部 認定講師

瀬川 裕之 氏



**動画を見ながら自分自身を振り返り、
明日から実践できることを一つ見つける研修です。**

申込方法

下記URLまたはQRコードからお申し込みください。

https://forms.gle/gPmWV3CTAaF9fopk9

※ ＦＡＸでのお申し込みの場合は、共助会ホームページＴＯＰページの
「お知らせ」に掲載している申込書をプリントアウトしてご利用ください。



申込期限

2026年12月11日（金）

・申込みが定員を超える場合は、抽選により受講者を決定します。
・抽選の結果は、1月8日（金）までに通知する予定です。
・1月15日（金）を過ぎても通知が届かない場合は、共助会までお問い合わせください。

問い合わせ先

一般社団法人　埼玉県社会福祉事業共助会

TEL　048-831-7547（平日8:30～17:00　※12/29～1/3を除く）
FAX　048-822-2888
URL　https://www.saitama-kyojokai.jp/（埼玉 共助会　で検索）

※ 申込みにあたり記入いただく個人情報は、
各種通知、（一社）日本産業カウンセラー協会及び講師への情報提供以外には使用しません。