

## 平成 28 年度 ストレスマネジメント研修

### 「こころを元気に保つために～自分に合ったストレス対処方法を手に入れよう」

#### 1 目 的

対人援助職は利用者さんの表情や言動に一喜一憂することの多い仕事です。自分では知らないうちに、こころの疲れがたまっていることもあるでしょう。

そうしたストレスの受け止め方が人それぞれであるように、ストレスを解消していくために有効な対処方法も異なります。この研修ではいくつかのストレスコントロールスキルをご紹介します。そして受講者が自分の性格を知り、自分に合ったストレスコントロールスキルを会得する機会とします。研修で学んだスキルを日常的に取り入れることで、こころの元気を保つことを目的とします。

- 2 主 催 社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会
- 3 対象及び定員数 社会福祉施設等職員 /40 名程度
- 4 日 程 平成 28 年 6 月 16 日（木）10 時～16 時
- 5 会 場 神奈川県社会福祉会館（横浜駅西口より徒歩 15 分程度）
- 6 講 師 相場 聖氏（(株)ヒューマンエナジー代表取締役/産業カウンセラー、NLP トレーナー）
- 7 内 容
  - (1) ストレスケアの基礎知識について
  - (2) 自分の性格傾向を知る
  - (3) 「心の強さづくり」に向けた気持ちの持ち方
  - (4) 具体的なストレスコントロールスキルを学ぶ
    - ① ストレス抽出法 ② 認知行動療法
    - ③ 丹田呼吸法 ④ 漸新的筋弛緩法 等（予定）
- 8 受講料 8,000 円 （本会施設会員については 7,000 円）
- 9 申し込み方法・その他
  - (1) 申し込み方法
    - ① 申し込みの手順

