

# 平成 31 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

対人援助職は様々な立場や価値観がぶつかり合うことも多く、時に心の葛藤を覚えることもあるのではないのでしょうか。

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。受講者が自分の心の状態を理解して、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。そして、研修で学んだスキルを日常的に取り入れることで、メンタルヘルス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 県内の社会福祉施設等職員 /60 名程度

4 日 程 2019 年 5 月 28 日（火）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リフレーミング法  
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

i. 「受講申込書」に必要事項を記入し、ファクシミリで下記連絡先へお送りください。

ii. ファクシミリ送信後、必ず下記事務局まで送受信確認の電話を入れてください。

※ 電話確認にてお申し込み受付完了とさせていただきます。電話連絡がない場合の受付の有無については責任を負いかねます。

② 締め切り **2019年4月25日(木) 15時必着**とさせていただきます。

(※4月27日より5月6日までは休業いたしますので、ご了承ください。)

## (2) その他

① 受講の可否については、2019年5月10日(金)までに所属機関宛に郵送でご連絡いたします。

※期日までに文書が届かない場合は、お手数ですが事務局までご連絡ください。

② 定員を超えた場合は、次の基準で受講決定者を調整いたします。

● 受講希望理由 ● 事業所内優先順位 ● 本会施設会員施設

③ 受講申込み後にキャンセルする場合は、研修日前日まで（前日が土日祝日と重なる場合はその前日まで）にご連絡ください。

④ ただし、キャンセルのご連絡をいただいても受講料は返金致しかねますのでご了承ください。

⑤ また、受講料入金期日までに連絡なく受講料が入金されない場合は、受講決定を取り消しとさせていただきます。（この場合、研修当日に会場に来ても、受講は出来ませんのでご了承ください。）

### 個人情報取り扱いについて

#### i. 個人情報の利用目的

本研修事業にあたり、通知等を行うため受講申込書に記載された個人情報を利用します。受講決定者については研修の効果的な実施に資するため、研修講師に情報提供を行うほか、受講者の相互交流のため、受講者に対し受講者氏名・所属機関等についての情報提供を行います。

#### ii. プライバシーポリシー

本会個人情報保護方針(プライバシーポリシー)については別紙をご参照ください。

※本会ホームページにおいても閲覧できます。

## 10 問合せ・申込先

神奈川県社会福祉協議会 福祉研修センター

〒221-0844 横浜市神奈川区沢渡4-2

TEL 045-311-1429

FAX 045-313-0737

E-mail [kensyu@knsyk.jp](mailto:kensyu@knsyk.jp)

