

現場職員編

千葉県介護人材確保対策事業
メンタルサポート研修

保健福祉の現場を守る！

～職場のコミュニケーションとメンタルケア～

参加費無料
200名程度

[日時] ▶▶ 9月15日～10月31日

[会場] ▶▶ **オンデマンド配信**

[申込] ▶▶ 申込用紙に記入されたメールアドレスに、後日、参加招待URL及び資料を送付いたしますので、ログイン・視聴をお願いします。視聴後10日以内に参加アンケートをご記入のうえ、事務局へ返信をお願いいたします。

ココロとカラダのバランスを一緒に整えてみませんか

人の命に接する、感染症リスクと隣り合わせの現場で働くことで、公私の生活に制限がかかり続けている現状の中、自分自身のココロとカラダのバランスを取るために、ストレスマネジメントを学び、気持ちの整理をしながら仕事に向かいあえるための「心の健康づくり」を始めてみませんか。ストレスと正しい付き合い方を身につける…。そんな研修にしたいと思っています。皆さんのご参加をお待ちしています。

[講演]

ココロとカラダと生活編

コロナ禍を乗り切るためのストレスマネジメント

- ① ストレスマネジメントでココロとカラダを守る
- ② 保健福祉業界のコロナ禍におけるライフワークバランス



石川 雅子 氏
(公認心理師・臨床心理士)

[実践]

ココロとカラダのメンテナンス編

ストレス発散！一人でもできる

セルフケア&エクササイズ



なごみの陽訪問看護ステーション
健康運動指導士 神崎 千晶 氏

問合せ先

TEL 0475-77-7531

MAIL info@npo-link.jp

主催：保健福祉・介護のメンタルサポート研修実行委員会inちば

協力機関：多分野多職種連携活動ゆるネット 医療と介護をつなぐ会@おゆみ野 千葉市内介護サービス事業所有志

後援：千葉県 千葉県介護福祉士会 千葉県社会福祉士会 千葉県精神保健福祉士協会 千葉県介護老人保健施設協会
介護労働安定センター千葉支所、千葉市認知症介護指導者の会(依頼中)



FAX(0475-77-7538)又はメール(info@npo-link.jp)へお申込みください。

[現場職員編] 保健福祉の現場を守る！

～職場のコミュニケーションとメンタルケア～研修 申込書

申込期限：9月3日（金）

（事務局）NPO法人リンク 宛（送付状不要）（FAX:0475-77-7538）

[現場職員編] 研修会 参加申込書		
事業所名	事業所名	
	住所： _____	Eメール(必須)： _____
	電話： _____	担当者名： _____
参加者名	(ふりがな) 氏 名	職種
事前アンケート (問1)	1. あなたは、コロナ禍でストレスを感じることがありますか。 (1)はい (2)いいえ	
事前アンケート (問2)	2. 問1で「はい」と答えた方にお伺い致します。どこにストレスを感じますか？（複数回答可） (1)仕事の緊張感 (2)職場関係 (3)家庭環境 (4)コロナ不安 (5)外出自粛 (6)人と会えない (7)その他（ ）	
本テーマについて ご意見をお書きく ださい。		