

令和3年度

自分自身の心に耳を傾ける メンタルヘルス セルフケア研修

主催 社会福祉法人高知県社会福祉協議会

職場や家庭または個人的な悩みなどでのストレスにより、メンタルヘルスの不調を抱える人は少なくありません。

日々の生活の中で心を健康に保つためには、「セルフケア」が必要となります。

この研修会では、自分自身の心の疲れに気づき、健康な心を保つための「セルフケア」について学びます。



【主な研修内容】

○生活リズムについて ○本人の考え・意識 ○リラクゼーション方法

この研修は会場・オンラインの併用研修となります。

◆日 時 令和4年 2月 25日(金) 13:30~16:30

◆開催方法 オンライン(Zoomを使用します)

会場参加の場合 県立ふくし交流プラザ2階多目的ホール(高知市朝倉戊375-1)

◆講師 橋本 憲明氏 (医療法人南江会 一陽病院くらしサポート室兼外来看護師長)

【講師紹介】医療法人南江会 一陽病院にて精神科認定看護師として2019年に立ち上げられた生活支援部(くらしサポート室)で患者さま・ご家族さま、地域の皆さまへお役に立てることを行政・施設・病院などと連携を取りながら活動されています。

また、各地域で「高齢者こころのケアサポーター養成研修」や、心のケアに関する講義をされ、ご活躍されています。

◆参加対象 福祉・介護現場に従事する方 【定員】60名

◆参加費 1名あたり3,000円(銀行振込)振込手数料は受講者負担となります。

◆申込方法 裏面をご覧ください、令和4年2月4日(金)までにお申込みください。
申込締切後、参加決定をFAXまたはEメールで通知します。

(連絡先) 社会福祉法人 高知県社会福祉協議会／高知県福祉研修センター(担当:佐久間・山本)

〒780-8567 高知市朝倉戊375-1 県立ふくし交流プラザ1F

TEL 088-844-3605 FAX 088-844-9443

メンタルヘルスセルフケア研修 参加申込書

インターネットでのお申込み方法

下記 URL 又は右の二次元コードにてアクセスし、お申し込みください。

<https://forms.gle/vHNdN2ti3oj4sRpz7>



申込用紙 : FAX 088-844-9443

法人名・事業所名				
連絡責任者氏名		役職名		
TEL番号	— —	FAX番号	— —	
メールアドレス				
参加申込者				
ふりがな 受講者氏名	役職名	年齢	介護・福祉職場 経験年数	参加方法を 選んでください。
				会場
			年 月	オンライン
				会場
			年 月	オンライン

<新型コロナウイルス感染症に関する対応について>

・研修時にはマスク着用にご協力ください。また、うがい・手洗いなど感染症予防にも努めていただきますようお願いいたします。

・座席は間隔を空けた体制で行います。

・会場は、定期的な換気をいたします。

・受付または受講時の検温等の状況によって、受講をお断りする場合があります。

※年齢、福祉職場経験年数は、令和4年2月1日現在で記入してください。

※申込締切後、参加決定通知をFAXにて連絡しますので確認ください。

※定員を超える申し込みがあった場合は受講人数を調整させていただく場合があります。

※申込書に記載いただいた所属・氏名等の個人情報、本研修会の運営管理にのみ使用します。

申込締切 令和4年2月4日（金）