

職員定着化支援北区内福祉施設職員合同研修開催のお知らせ

# セルフケア研修 (メンタルヘルス)

～自分でできる心の健康セルフチェック～



日にち 平成**28**年**1**月**13**日(水)  
時間 午後**1:30**～**4:30**

講師：高橋 裕介 (たかはし ゆうすけ)  
ティーペック株式会社

メンタルヘルス不調への対処を進めるためには「いつもの自分と違う」と気づくことがとても大切です。いつもと違う自分に気づいた人は、まず「どうしてだろう」と考え、自分なりに対応することができます。研修では、ストレスの理解、自分のストレスに気付く、職場のストレス対処法とコミュニケーション、ストレスマネジメント実践方法を演習を通して学びます。心の健康を自分でチェックできるようになりましょう。

北区内の福祉施設で働くみなさんの職場への定着を支援するため、上記の研修会を開催します。人材育成専門の会社から講師を招いての研修です。区内の福祉施設職員同士の交流にもなりますので、この機会にご参加ください。

## ●対象、定員

北区内の民間福祉施設の職員 30名程度  
(職種は問いません)

## ●参加費 無料

## ●会場

**北とぴあ 14階 カナリアホール**  
(北区王子1-11-1)

## ●申込方法

裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、1月12日(火)までにFAXにてお申込みください。

(事業所・施設単位でお願いします。)

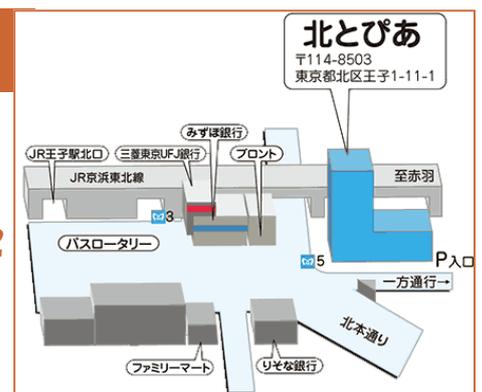
\*お申込多数の場合は事務局にて調整させていただきます。

## お問合せ・お申込み

社会福祉法人 北区社会福祉協議会 管理係 田村

<FAX> **03-3905-4653** <電話> **03-3906-2352**

\*裏面のFAX用紙にご記入の上、お申込みください。



職員定着化支援北区内福祉施設職員合同研修  
セルフケア研修申込書  
(締切1/12)

法人名	
施設名	
住所	〒
電話	
FAX	
Ema i l	
研修担当者名	

番号	参加者氏名	経験年数	性別	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
合計	名			