



# “SOS” に気づいたら? 知っておきたい メンタルヘルス研修

日時 2021年2月3日(水) 午後1時30分～午後4時30分

講師 森 ゆき | マイキャリア・ラボ  
株式会社ツクイスタッフ パートナー講師

日々のストレスを、あなたはどのようにしていますか?  
自分のために、職場の仲間や家族のために、

「メンタルヘルスケア」の知識を身につける研修です

## 研修内容

① メンタルヘルスの現状

② 自分のためのメンタルヘルスケア **7-7**

③ 周囲のためのメンタルヘルスケア

④ 明日からの行動を考える **7-7**

「ストレスを整理する」  
「自分の思考のクセを知る」  
その方法を伝授★

これはNG!  
やってはいけない対応を知る

学んだことは即実践!  
明日につなげる振返り

対象 北区内の民間福祉施設の職員30名  
定員 分野など職種不問  
※先着制、1事業所あたり2名まで

会場 岸町ふれあい館3階 第5集会室  
(北区岸町1-6-17)

参加 無料

申込 1月26日(火)までに申し込みフォームにてお申し込み  
方法 ください。詳しくは裏面をご参照ください。

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。人材育成専門の団体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。





## 森 ゆき

マイキャリア・ラボ  
株式会社ツクイスタッフパートナー講師

### 【講師紹介】森 ゆき

メンタルヘルス・マネジメント検定1種、キャリアコンサルタント、女性労働協会認定講師

#### 【主な登壇実績】

- ・社会福祉法人滝乃川学園（メンタルヘルス研修、キャリアデザイン研修）
- ・地方独立行政法人山梨県立北病院（ハラスメント相談員研修）
- ・日本赤十字社神奈川県支部（コミュニケーション、メンタルヘルス、ハラスメント防止研修など10回以上）
- ・東京都主税局（メンタルヘルス研修10回）、公益財団法人武蔵野市子ども協会（メンタルヘルス研修3回） ほか多数

#### 【著書】

- ・～未来の挑戦に迷っているあなたへ～「女性のキャリア」のつくり方
- ・働き方改革は社員のモチベーション改革

～プロの活用で、即効性と持続性のある真の改革を～ ほか

## お申し込みは フォームから！

※1事業所あたり2名まで  
となります



① 当会ホームページ上部の「**福祉事業者の方**」をクリックしてください。

② 「**福祉従事者向け研修**」をクリックしてください。

③ 研修一覧から、希望する研修の  
ページに移動してください。

④ 研修ページの「**申し込みフォーム**」に  
必要事項を入力しお申し込みください。



- ◆フォームの自動返信をもって参加決定通知となります。ただし、定員超過の場合には当会からご連絡させていただきます。
- ◆当会研修一覧へのURL <https://kitashakyo.or.jp/oshirase/kenshu/>
- ◆新型コロナウイルス感染症防止策については、当会ホームページ内の当該研修ページをご確認ください。