

～一瞬で相手の行動パターンを理解し、気持ちよい関係性を築く～



# 人間関係ストレスケア研修

日にち 2019年2月22日(金)

時間 13:30 ~ 16:30

講師 奥江 裕理 | 日本メンタルヘルスケアサポート協会



～過ごしやすい職場環境づくりは  
気持ちよい会話づくりから～

- ① メンタルヘルスとは
- ② ストレスってそもそもナニ?  
～ストレスの正体とストレスサインを知る～
- ③ なぜ人間関係ってストレスが溜まるんだろう?
- ④ まず相手と自分のコミュニケーション  
パターンを知ろう!
- ⑤ モノは考え様  
～気持ちが楽になる  
捉え方トレーニング～
- ⑥ 相手と一瞬で距離を縮める  
人間関係構築法

早期発見の  
ポイントを  
伝授☆

ポジティブ?  
ネガティブ?  
捉え方で変わる  
気持ちを体験☆

## 対象/定員

北区内の民営福祉施設の職員30名程度  
全職員対象

## 参加費

無料

## 会場

岸町ふれあい館  
3階 第5集会室  
(北区岸町1-6-17)

## 申込方法

裏面の申込書にご記入のうえ、  
2月15日(金)までに  
FAXにてお申込みください。

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。

## 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 檜山(ひやま)・萩谷(はぎや)・大園(おおその)

TEL 03-3906-2352

FAX 03-3905-4653

URL <https://kitashakyo.or.jp/oshirase/kenshu/>



職員定着化支援北区内福祉施設職員合同研修

**ストレスケア研修 受講申込書（締切2月15日）**

(フリガナ) 法人名	
(フリガナ) 施設名	
住所	〒
電話	
FAX	
E-mail	
(フリガナ) 研修担当者名	

番号	(フリガナ) 参加者氏名	実務経験年数	性別
1			
2			
3			
4			
5			
合計	名	備考(参加に際しての配慮など希望される方はご記入ください)	

これからもみなさまのご要望に沿った研修を企画していきたいと考えております。  
今後のために、「こんな研修があったらいいのに」「実施時期は〇月の方がいい」など、  
よろしければ下枠にご希望をお寄せください。

--