

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（ストレスケア）研修

～全職層向け～

日にち 平成**30**年**2**月**22**日(木)  
時間 午後**1:30**～午後**4:30**

講師：小磯 和俊（こいそ かずとし）  
ティーパック株式会社

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づく、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。



## ●対象、定員

北区内の民間福祉施設の職員  
30名程度  
・全職層向け  
・職種不問

## ●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

裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、**2月8日(木)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。

## 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 大園(おおぞの)・萩谷(はぎや)  
<FAX> **03-3905-4653**  
<電話> **03-3906-2352**



# FAX 03-3905-4653 北杜協 担当:大園・萩谷 宛

## 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2/8)

(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	経験 年数	性別	備考
1				
2				
3				
4				
5				
合計	名			

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、よろしければ「こんな研修があったら良いのに」「実施時期は〇月の方が良い」  
など、ご希望をお寄せください。

--