

令和7年度職場環境改善研修事業開催要項

メンタルヘルス研修会

～対人援助職のためのストレスへの抵抗力の高め方～

1 目 的

福祉・介護の職場は対人援助を主体とする仕事です。対人援助の技術や職場内の対人関係に加えて、介護の現場ではターミナルケアもあり、メンタルヘルスは大きな課題となっています。

このような状況を踏まえ、職場内で無理なくストレスとおつきあいできる手法を手に入れ、福祉職場で働く人たちが燃え尽きずに健康に仕事が続けられるようになることを目的として開催します。

2 主 催 社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会

3 形 式 インターネットによるオンライン配信

4 日 時 【第1回】令和7年11月10日（月）13時30分～16時30分

【第2回】令和7年12月10日（水）13時30分～16時30分

※内容は変わりませんのでご都合の良い日程で御参加ください。

5 内 容 ～対人援助職のためのストレスへの抵抗力の高め方～

みなさんは、レジリエンスという言葉を知ったことがあるでしょうか。

日本語では「復元力」とか「回復力」と訳されたりします。でも、もっとピッタリの訳があります。それは、「ストレスへの抵抗力」です。生きている限り、ストレスをスッキリ無くすことはできません。でも、ストレスへの抵抗力を高めることができれば、ストレスはしんどくても怖くはなくなります。

では、ストレスへの抵抗力をどうやって高めればよいのでしょうか。今回は、そこにフォーカスをあててみんなで一緒に「こころの打たれ強さ」を培ってみたいと思います。

6 講 師 鳥取大学大学院医学系研究科 臨床心理学専攻

教授 竹田 伸也 氏

7 対 象 県内の社会福祉施設、社会福祉協議会に勤務する職員及び管理者、法人役員等関係者

8 定員 100名（定員になり次第締め切ります）

9 参加費 無料

（裏面に続く）

10 申込方法

○参加申込みフォームでの事前申込みが必要です。本会ホームページまたは下記 URL、または二次元コードから申し込みください。

※一度に、10 人まで申し込みができます。

※10 人以上の場合は、お手数ですが2回以上に分けて申し込みをしてください。

※【第1回】【第2回】でそれぞれ申込みフォームを分けております。

参加申込みフォーム URL

【第1回】 <https://forms.gle/hNyDXaDbXifTAneu5>

申込期限：令和7年10月20日（月）

第1回はこちら



【第2回】 <https://forms.gle/wNfP7bmwa8Ve1uKZ9>

申込期限：令和7年11月20日（木）

第2回はこちら



11 受講にあたってのお願い

- (1) ブレイクアウトルームを使用してのワークを予定しております。カメラ・マイク付きパソコン 1 台につき1名 でのご参加をお願いします。パソコン 1 台につき2名以上 で参加される場合はブレイクアウトルームへの移動はいたしません。施設毎でワークを実施してください。
- (2) 地震や台風、感染症などやむを得ない事情により研修会を中止する場合があります。県社協ホームページでご確認ください。

12 その他

- (1) 個人情報保護の取扱いについて

申込書に記載された個人情報は、本研修の運営管理のみに使用します。

13 申込み・問合せ先

〒689-0201 鳥取市伏野1729-5 県立福祉人材研修センター内
社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会 福祉人材部（担当：山本、居川）

TEL：0857-59-6336 FAX：0857-59-6341

メールアドレス：j-kenshu@tottori-wel.or.jp ホームページ：https://www.tottori-wel.or.jp