

## 2024年度福利厚生センター東北ブロック講習会

### 開催要綱

# 自分の心と相手の心を守るためのメンタルヘルス研修

- 目的** ストレスは、うつ病や不安障害などの心の病気を引き起こすだけでなく、身体の不調や人間関係のトラブルなど、様々な問題に繋がることがあります。感情のコントロールやコミュニケーション力の向上、感情と上手く付き合うコツを学び職員一人ひとり心身の健康を保つことでいきいきと働ける職場環境づくりにつなげることを目的として開催します。
- 主催** 社会福祉法人 青森県社会福祉協議会（ソウェルクラブ青森県地方事務局）  
社会福祉法人 福利厚生センター
- 期日** 令和6年11月7日（木）10:00～16:00
- 場所** アピオあおもり 大研修室1
- 参加対象** 福利厚生センター会員  
（グループリーダー的立場等の方向け内容になっています）
- 定員** 60名
- 参加費** 無料
- 講習内容**
  - ・事業所でのコミュニケーションの取り方について
  - ・自分の心と相手の心を守る方法について
  - ・セルフケアからラインによるケアのポイントについて
  - ・職場復帰の環境づくりについて
  - ・感情をコントロールするためのアンガーマネジメントについて 等  
自分自身のくせを知るワークもあります。
- 講師** ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役 安藤 亘 氏

#### 【講師プロフィール】

早稲田大学人間科学部人間基礎科学科を卒業後、株式会社リクルートへ入社。その後、埼玉県職員として県立精神保健総合センター相談員、県立精神科病院のソーシャルワーカー、保健所の精神保健福祉相談員など、メンタルヘルスに関する様々な相談支援活動の経験を重ねる。

現在は、社会福祉士・精神保健福祉士事務所「iさばーとステーション」代表、ビヨンドザボーダー(株)代表取締役、(株)保健同人社研修講師、相談員スーパーバイザーを務め、主に行政機関や福祉関係機関の職員向けメンタルヘルス研修に従事。その他、メンタルヘルス及び福祉に関するNPOの理事を務める地域活動の実践家でもある。

※講師自己紹介ショートムービー <https://www.youtube.com/watch?v=Os3o8yeAJMs>

## 10 参加申込

### (1) 申込方法

①下記リンク先あるいは二次元コードよりGoogleフォームまたは同封の申込用紙に必要事項を記載し、FAXにてお申し込みください  
なお、お一人ずつの申込をお願いします。

↓参加申込はこちらから↓

<https://forms.gle/1PWS3wySdQK9eRYEA>



②Googleフォームによる参加申込ができない場合は下記担当あてに電話あるいはメールでお問い合わせください。

(2) 申込期限

令和6年11月1日(金)

11 受講の可否

- (1) 参加申込後、事務局より連絡がない場合は参加受付されております。
- (2) 原則的に先着順となりますが、申込み状況により事業所毎に参加人数を調整する場合があります。

12 その他

- (1) 本会での個人情報については、「社会福祉法人青森県社会福祉協議会個人情報保護に関する方針」に基づき、適切に取り扱います。
- (2) 昼食は各自ご準備ください。研修会場の飲食は可能です。

問い合わせ先

社会福祉法人青森県社会福祉協議会（福利厚生センター青森県地方事務局）

総務課 担当 小田桐

〒030-0822 青森市中央三丁目 20-30 県民福祉プラザ 2階

TEL 017-723-1391 / FAX 017-723-1394