

メンタルヘルス研修

いま、福祉・介護サービス事業所においては、組織のなかだけでなく、仕事柄、利用者や利用者の家族等と深く人に関わることによってメンタルヘルス不調による離職が出て、それに伴う人手不足から、さらに職場でのストレスが溜まり、メンタルヘルス不調になるという悪循環になっています。

仕事をしていれば誰でも強い不安や悩み、ストレスを抱えています。なかでも、職場の人間関係はストレスの大きな要因です。人間関係が自分と合っていて楽しい仕事ができることもあれば、合わない人がいてしんどいこともあります。うまくいかないと悩んでしまいます。苦手な人とも、そこそこ付き合えるようになりたいものです。

うまくいかない人は、「うまくいかない考え方」をしていて、それが普通だと思っています。「うまくいく考え方」に変えると、体験も変わることになります。

この研修は、コミュニケーションやストレスとの付き合いをうまくできるようになり、人間関係の疲れを癒すメンタルヘルスケア研修です。

参加ご希望の方は、当兵庫県シルバーサービス事業者連絡協議会ホームページのWeb研修お申し込みページより必要事項をご入力の上、お申し込みください。

記

1 日 時 令和 2 年 10 月 6 日 (火)
13時30分～16時00分 (入室 13時00分～)

2 講 師 シニア産業カウンセラー 三上 嘉代子 氏

※ 受講料 会員1,000円 (一般2,000円)

※ 定 員 60名

※ 締切日 令和 2 年 9 月 25 日 (金)

3 参加申込方法

参加申し込みは、当兵庫県シルバーサービス事業者連絡協議会ホームページのWeb研修お申し込みページより必要事項をご入力の上、お申し込みください。

<http://hssk.gr.jp/seminars-entry/>

4 その他

本講座は、Zoomを使用したオンラインでの開催となります。

Zoomが使用できる環境をご準備いただく必要があります。詳細は、2ページの「オンラインでの開催にあたって」をご確認ください。

5 お問い合わせ先・事務局

〒651-2181 神戸市西区曙町1070 総合リハビリテーションセンター内

兵庫県シルバーサービス事業者連絡協議会 事務局

TEL : 078-920-2570 Fax : 078-920-2571 E-mail:hssnet@hssk.gr.jp

オンラインでの開催にあたって

※ お申し込みをされる前に必ずお読みください。

昨今の新型コロナウイルス感染症の感染状況を鑑みまして本研修会は、Web 会話ツール、Zoom を使用しましたオンラインでのライブ開催といたします。

参加の申し込みは、以下の事項を必ずご確認の上、お申し込みください。

準備

※ Zoom が使用できる環境

パソコン（タブレット不可） 参加者 1 名に 1 台

対応 OS は、下記のサイトでご確認ください。

<https://support.zoom.us/hc/ja/articles/201362023>

マイク（パソコン内蔵・ヘッドセットであれば不要）

Web カメラ（パソコン内蔵であれば不要）

イヤホン（必要であれば）

インターネット環境（可能であれば優先 LAN）

※ 事前にセキュリティー設定等のご確認をお願いします。

研修受講に適した環境

（可能な限り受講者以外の声や音が入らない環境）

Zoom とは！

- ・オンラインで会議やセミナーができる Web システムです。
- ・アプリでもブラウザからでも、参加可能です。
- ・可能であれば、アプリのダウンロードをお願いします。
- ・Zoom の操作方法については、下記のサイトもご参照ください。

<https://support.zoom.us/hc/ja>

Zoom のアプリは、下記 URL の「ミーティング用 Zoom クライアント」からダウンロードできます。

<https://zoom.us/download>

留意事項

☆ 研修会の録音、録画、撮影は、固く禁止させていただきます。

★ システムトラブル、接続の不具合などにより、本研修会に参加できなかった場合や途中の切断、画像・音声の乱れが生じた場合は、原則、参加費の返金はいたしません。

☆ 再配信等はいたしません。

★ 視聴のために配布した URL 等を使用できるのは、参加する方のみです。URL 等の再配布は、禁止させていただきます。

当日までの流れ

申込

- ① 参加申し込みは、当兵庫県シルバーサービス事業者連絡協議会ホームページのWeb研修 お申し込みページより必要事項をご入力の上、お申し込みください。
<http://hssk.gr.jp/seminars-entry/>
- ② 申し込みが完了しましたら、申込時に記入されたメールアドレスに、参加登録完了の旨と参加費の振込のご案内を送信させていただきます。
- ③ 令和2年9月29日（火）までに指定口座に参加費をお振込みください。
※ 振込手数料は、ご負担をお願いします。
- ④ ご入金を確認後、10月2日（金）をめぐりに当協議会から「接続テスト用 URL・ID、パスワード」と「研修当日用 URL・ID、パスワード」を申込時に記入いただきましたメールアドレスに送付いたします。
- ⑤ ご入金を確認後、当協議会から前日までに研修資料等をご記入いただきましたご住所に送付させていただきます。
- ⑥ 下記の日程でZoomの接続テストを実施いたします。必ず接続確認をしてください。「接続テスト用 URL・ID、パスワード」で入室してください。
10月5日（月）10：00～11：00 15：00～16：00
※ 入室の際、音声機器についての質問画面が出ます。（コンピューターでオーディオに参加）を選択してください。
- ◎ 当日は、開始の30分前から「研修当日用 URL・ID、パスワード」で早めにご参加ください。当協議会が入室の許可をするまで、しばらくお待ちください。

Zoom 操作上のお願い

- ☆ 参加管理のため、Zoom 研修にご参加される際のお名前は、申込時と同じ表記でご参加ください。
- ★ 講義中は、必ずマイクをミュートに設定してください。
- ☆ また、研修中は、「ビデオ開始する」にしてください、受講者の皆様が画面に映るようにしてください。
- ★ グループによる演習時や質疑応答時は、マイクのミュートを解除してください。
- ※ ビデオの開始やミュートの設定については、画面左下に表示されているアイコンで設定可能です。