

令和8年度 福祉施設職員

# メンタルヘルス研修 開催要領

～ 「風通しのよい職場づくり」でより良い職場環境を整える ～

## 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が、近年、対人援助の技術や職場内の対人関係に加えて多忙な業務から、様々な場面においてストレスの問題が顕著となっている状況にあります。

本研修では、職員のメンタルヘルスケアを推進するために、ストレスの仕組みや予防法を理解し、セルフメンタルヘルスの視点、手法等を学ぶ一般職員向けコースと、ストレスやメンタルヘルスの知識を習得し、ラインケアによる部下への支援や対応方法等を学ぶことを目的としたリーダー・管理職員向けコースの2コースを開催します。

## 2 主催 社会福祉法人 福井県社会福祉協議会

## 3 日時

対象	日時
一般職員コース	令和8年6月30日(火) 13:30～16:30
リーダー・管理職員コース	令和8年8月25日(火) 13:30～16:30

## 4. 会場 福井県社会福祉センター4F 第1、2研修室(福井市光陽2丁目3-22)

## 5 受講対象

《一般職員コース》 県内社会福祉事業所に勤務する職員

《リーダー・管理職員コース》 県内社会福祉事業所のリーダーおよび、管理職員または近い将来担当予定の職員

## 6 定員 各コース 50名 ※定員を超えた場合、申込みをお断りすることがあります。

## 7 受講料 各コース 1,100円/人

## 8. 申込方法等(ウェブ上でお申込みください)

(1) 本会ホームページ 福井県社会福祉研修所にある『研修受講サポートシステム』にアクセスし

①【一般職員コース】5月29日(金)までにウェブ上でお申込みください。(別紙1参照)  
研修番号「441」を入力してお申し込みください。

②【リーダー・管理職員コース】7月27日(月)までにウェブ上でお申込みください。  
(別紙2参照) 研修番号「442」を入力してお申し込みください。

申込に記載された事項については、参加者名簿として研修運営に使用します。

(2) 参加の可否については、申込の都度メールにてお知らせするとともに、締め切り後に受講決定通知を郵送します。

(3) 決定通知到着後は、すみやかに指定口座に受講料をお振込みください。なお、受講承認後は、主催者都合による中止・変更等の場合を除き、受講料は返金せず、資料の発送をもって代えさせていただきますので、予めご了承ください。

## 9. 個人情報の取扱い

受講申込書等本事業において本会が取得した個人情報は、個人情報保護法および本会個人情報保護に関する基本方針、個人情報保護規程を遵守し、適正に取扱いします。

## 10. その他

(1) 研修会場へは、環境への配慮や駐車台数に限りがあるため、できるだけ公共交通機関をご利用になるか受講者乗り合わせの上、お越してください。また、アイドリングストップにご協力をお願いします。

(2) 地震等の自然災害の発生や、感染症等拡大の状況によりオンラインへの変更、研修を延期する場合は受講者への情報提供は、本会のホームページ上で行います。<https://www.f-shakyo.or.jp>

## 11. 申込み・問合せ先

福井県社会福祉協議会 福祉人材課 メンタルヘルス研修担当

〒910-8516 福井市光陽 2-3-22

TEL0776-21-2294 / FAX0776-24-4187 / E-Mail : manp@f-shakyo.or.jp

## 12. 研修日程・内容

### 【一般職員コース】 ～セルフケア編～

開催日	6月30日(火)	研修番号	441
時間	内容		講師
13:00～13:20	受付		公益財団法人 松原病院  公認心理士・臨床心理士 五十川 早苗 氏
13:20～13:30	オリエンテーション		
13:30～14:30	<b>【講義・ワーク】</b> ・職場のメンタルヘルスの現状 ・ストレスモデルの理解 ・ストレス状態に気づくポイント		
14:30～14:45	休憩		
14:45～16:15	<b>【実技・演習】</b> ・ストレス対処法とセルフケア ・ストレス対処行動の実践 ・職場や自宅でできるリラクゼーション(音楽療法やストレス緩和のためのストレッチ運動の紹介)		
16:15～16:30	【まとめ・質疑応答】		
16:30	閉会		

### 【リーダー・管理職コース】 ～ラインケア編～

開催日	8月25日(火)	研修番号	442
時間	内容		講師
13:00～13:20	受付		公益財団法人 松原病院  公認心理士・臨床心理士 五十川 早苗 氏
13:20～13:30	オリエンテーション		
13:30～14:50	<b>【講義】</b> ・ストレスおよびメンタルヘルスに関する基礎知識 ・対人援助職のメンタルヘルス ・心の声に耳を傾ける：傾聴とラインケア(部下への気付き、個別面談等) ・メンタルヘルスの観点からの職場づくり		
14:50～15:00	休憩		
15:00～16:15	<b>【意見交換】</b> 「事業所におけるメンタルヘルス体制づくり」		
16:15～16:30	【まとめ・質疑応答】		
16:30	閉会		

#### 【講師 略歴】

平成6年4月 公益財団法人 松原病院 入職 現在まで公認心理師・臨床心理士として勤務

平成21年9月～令和2年3月 福井県産業保健総合支援センター相談員

現在 公益財団法人 松原病院 社会復帰支援部 精神デイケア科 科長

著書 『職場のうつ～対策実践マニュアル』(共著)星和書店

『産業保健スタッフのためのセルフケア支援マニュアル: ストレスチェックと連動した相談の進め方』  
(分担執筆)誠信書房

#### 【研修のお申込みから修了までの流れについて】

日程	内容		
【一般職員】5/29 【管理職員】7/27	申込締切	事業所→県社協	本会ホームページ上の『研修受講サポートシステム』よりお申込みください。(別紙参照) 受付完了のメールが送信されます。
【一般職員】～6/10 【管理職員】～8/7	受講決定	県社協→事業所	申込締切後、受講者施設あて受講決定通知を郵送します。
研修前日までに	受講料振込	事業所→県社協	指定の口座にお振込みください。
【一般職員】6/30 【管理職員】8/25	研修当日	受講者	会場 県社会福祉センター4F 第1,2研修室 (※感染症などの状況により、Zoom オンラインに変更する場合があります。)
終了後 1週間以内	アンケート提出	受講者→県社協	資料に印刷された2次元バーコードを読み取り、Webアンケートに回答してください。