

メンタルヘルス研修

参加費
無料



埼玉県マスコット「コバトン」

全介護職員向け

介護従事者のための「こころを守る」知識と工夫

9/30(火)
13:30~15:30

ハイブリッド開催

相手を気遣う人ほど、我慢を重ね、心の余白を失いやすいものです。介護の現場でも自分の心を守る視点を持ち、心をすり減らさずに働きつづけるために、すぐに使えるメンタルヘルス対策やセルフケア習慣を学びます。

▶ 埼玉会館 3C 会議室 <定員 30 名>

さいたま市浦和区高砂 3-1-4

▶ オンライン / ZOOM ウェビナー <定員 500 名>

研修内容

- 感情労働と燃え尽き症候群の関係性
- 現場ですぐに使えるメンタルヘルス対策とセルフケア習慣
- 苦手な人とどうかわるか

講師 橋中 今日子

介護者メンタルケア協会代表



認知症の祖母・重度身体障害の母・知的障害の弟の3人を、働きながら21年間介護した経験を元に、2,000件以上の介護相談に対応。介護者のケア、介護と仕事の両立、ヤングケアラー問題、グリーフケアに取り組むほか、医療/介護/福祉従事者自身のケアや職場環境作りにも注力しており、登壇実績も豊富。受講者に寄り添った心を動かす講義に定評がある。

管理職向け

人が辞めない職場をつくる ～メンタルケアと職場改善の実践法～

11/28(金)
13:30~15:30

ハイブリッド開催

部下の心の不調に気づけていますか？管理職としてのセルフケアと、部下のメンタルサポートに必要な実践的スキルを事例を交えてお伝えします。自身の健康を保ちつつ職場環境の健全化を目指します。

▶ 埼玉会館 3C 会議室 <定員 30 名>

さいたま市浦和区高砂 3-1-4

▶ オンライン / ZOOM ウェビナー <定員 500 名>

研修内容

- 部下のメンタルヘルスケアの基本知識
- 適切な対応と支援のスキル
- 職場環境の改善と配慮

講師 花澤 真里子

株式会社 MOCA 代表取締役



日本航空株式会社での新人客室乗務員教育を経て、現在は社員研修・就職支援など人材育成に幅広く従事。2級キャリアコンサルティング技能士、メンタルヘルスマネジメントII種ラインケア資格を有し、職場でのメンタルヘルス対応に精通。現場で役立つ具体的な対応法やセルフケアの伝達に定評がある。



本研修は埼玉県介護職員しっかり応援プロジェクトの一環です。県内に所在する介護保険サービス提供事業者の方はどなたでも受講いただけます。

令和7年度埼玉県介護職員キャリアアップ研修事業

お申込みはこちら



主催：埼玉県福祉部高齢者福祉課

<https://9053c997.form.kintoneapp.com/public/saitamacareerup?semi=4>

お電話・FAXでのお申込みは裏面をご覧ください



■ 11/28 (金) 13:30 ~ 15:30 ■ 埼玉会館 3C 会議室 (定員 30 名) / オンライン (定員 500 名)

