

心の健康を保つためのストレス・マネジメント研修（セルフケア）

実施要領

1 目的

職員一人ひとりがメンタルヘルスの基礎や考え方、ストレスとの付き合い方、うつ病への理解、自己思考パターンに気づき、自らメンタルヘルスケア、ストレスコントロールを実施する力を身につけるとともに、周りへの配慮により共にケアをすることの重要性を理解し、組織全体で取り組む意識を高めます。

2 対象者及び定員

全職員 60名（30名／回）

3 実施期日

第1回 令和8年5月19日（火） ※オンライン研修

第2回 令和8年7月1日（水）

4 研修内容及び時間

日程表のとおり

5 会場

第1回：オンライン受講（WEB会議用システム「Zoom」を使用）

第2回：愛知県自治研修所 7階 701教室

名古屋市中区丸の内二丁目5番10号

電話（052）223-3905

6 オンライン研修について

- ・事前に「オンライン研修を受講する皆さんへ」の内容を確認してください。
- ・研修で使用するテキスト等は研修実施1週間前まで、研修当日のZoom参加用URLやミーティングID、パスワード等は研修実施3日前までに研修センターからメールにて送付します。

7 その他

- ・研修期間中は、所属団体で使用している名札を着用してください。
- ・本研修はペアワークを実施しますので、ご了承いただきご参加ください。