

令和8年度「メンタルヘルスケア研修」開催要項 (①一般職コース・②管理職コース)

- 1 研修名 令和8年度「メンタルヘルスケア研修」 (①一般職コース・②管理職コース)
- 2 目的 ①一般職コース
メンタルヘルスの現状やストレス要因、ストレス反応についての理解を深め、ストレスの原因となるネガティブ感情に関する正しい知識と対策方法を習得することで、メンタルヘルスの問題や人間関係のトラブルを防ぐ具体的な方法を身につける。
②管理職コース
管理職や指導的立場にある職員がストレスの特徴を理解し、知っておくべきストレスマネジメントの基礎知識を身につけるとともに、自分自身や部下等のストレスを適切にコントロールすることにより、健康で活力溢れる職場づくりを目指す。
- 3 対象者 ①一般職コース：福岡市内の福祉職従事者
②管理職コース：福岡市内の福祉職従事者で管理職または指導的立場にある職員
- 4 定員 各40名
- 5 日時 ①一般職コース：令和8年8月5日(水) 13:30～16:30 (受付開始13:00)
②管理職コース：令和8年8月6日(木) 13:30～16:30 (受付開始13:00)
- 6 会場 福岡市市民福祉プラザ3階 交流ひろば
(福岡市中央区荒戸3丁目3番39号)
- 7 講師 高橋 美紀 氏 (コーディネアル社会保険労務士事務所 代表)
(株式会社エクスコーディネアル 代表取締役)
◆社会保険労務士として、独立行政法人労働者健康安全機構福岡産業保健総合支援センターに所属、メンタルヘルス対策促進・両立支援促進員として従事。
◆メンタルヘルス対策を考慮した労務管理に関する助言指導とメンタルヘルスに関するセミナーを得意とし、各方面で活躍。
- 8 受講料 1名 3,000円
※後日メールでお送りする「受諾通知」に記載の振込口座宛に期日までに事前に納入してください。
(振込手数料はご負担ください。)
- 9 受付期間 令和8年6月5日(金)～令和8年7月6日(月)
※受付は先着順です。定員になり次第締め切ります。

10 申込方法

【Google フォームから申込み】

一般職コース <https://forms.gle/LAQRKY4KEi626Jg89>
管理職コース <https://forms.gle/V3qJVry52f9LygNR6>

※福岡市社会福祉協議会のホームページにも記載しております。

<https://fukuoka-shakyo.or.jp/index.html>

【一般職】



【管理職】



- 11 申込要領
別紙参照
- 12 研修スケジュール
別紙参照

研修スケジュール

「働きやすい職場を作るためのメンタルヘルスケア研修」
 ～セルフケア・レジリエンス・感情との付き合い方を学ぶ～

【一般職コース】8月5日（水）＜13:30～16:30＞

時間	内容		進め方
13:00～13:30	受付		
13:30～13:35	開講・事務連絡		
13:35～16:25 ※適宜、休憩が入ります	<p>1 メンタルヘルスの基本知識</p> <p>2 セルフケアの基本</p> <p>3 レジリエンス（心の回復力）</p> <p>4 アンガーマネジメント</p> <p>5 持ち味コミュニケーション</p> <p>6 まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルスとは ・ストレスの仕組み ・メンタル不調のサイン ・「心」だけでなく「身体」や「行動」に現れる変化 <ul style="list-style-type: none"> ・セルフケアとは ・ストレスへの気づき方 ・困ったときの対処法 ・自分にあったストレス対処法 <ul style="list-style-type: none"> ・レジリエンスとは ・「折れない心」ではなく“戻る力” ・考え方のクセと感情の関係 ・リフレーミング <ul style="list-style-type: none"> ・怒りの感情との付き合い方 ・怒りが生まれる仕組み ・「〇〇すべき」という価値観の違い ・6秒ルール <ul style="list-style-type: none"> ・相手の良さを見る視点 ・「褒める」と「承認」の違い ・お互いの違いを認め合う ・心理的安全性を高める関わり方 	<p>講義</p> <p>個人ワーク</p> <p>グループワーク</p>
16:25～16:30	アンケート記入		

研修修了

※進行状況により予定変更する場合がございます。予めご了承ください。

研修スケジュール

「管理職のためのメンタルヘルスケア研修」

～ラインケア・レジリエンス・心理的安全性を高める関わり方～

【管理職コース】8月6日（木）＜13:30～16:30＞

時間	内容		進め方
13:00～13:30	受付		
13:30～13:35	開講・事務連絡		
13:35～16:25 ※適宜、休憩が入ります	<p>1 メンタルヘルスの基本知識</p> <p>2 ラインケアの基本</p> <p>3 レジリエンス（心の回復力）</p> <p>4 アンガーマネージメント</p> <p>5 持ち味コミュニケーション</p> <p>6 まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス対策の重要性 ・ストレスが職場へ与える影響 ・メンタル不調のサイン ・早期に気づくポイント ・ラインケアとは ・管理職に求められる役割 ・「いつもと違う」に気づく視点 ・声かけのポイント ・話を聴く姿勢 ・抱え込まず専門家へつなぐ重要性 ・レジリエンスとは ・管理職自身のセルフケアの重要性 ・プレッシャーとの向き合い方 ・考え方のクセと感情の関係 ・怒りの感情との付き合い方 ・「べき」の違い ・感情的な指導が与える影響 ・6秒ルール ・相手に伝わる指導方法 ・コミュニケーションに困ったら… ・部下の強みを見る視点 ・心理的安全性を高める関わり方 ・安心して相談できる職場づくり 	<p>講義</p> <p>個人ワーク</p> <p>グループワーク</p>
16:25～16:30	アンケート記入		

研修修了

※進行状況により予定変更する場合がございます。予めご了承ください。

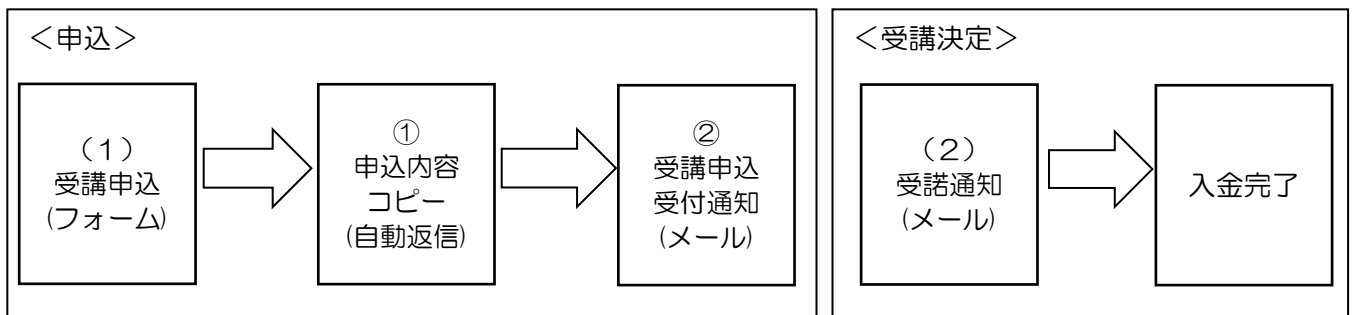
福岡市社会福祉協議会 社会福祉事業従事者研修事業 申込要領 (申込から受講決定までの流れ及び留意事項)

1 申込方法

- (1) 開催要綱に記載のURL (Google フォーム) から、お申込みください。
- ① 「Google フォーム」よりお申し込み後、申込内容のコピーが「自動返信」されます。返信がない場合は、メールアドレスが誤っているか、もしくはフィルターによる制限がかかっている可能性がありますので、ご確認ください。
 - ② 申込み受付後、1週間以内に「受講申込受付通知」を送信します。入力いただいたメールアドレスに「受講申込受付通知」「受諾通知」を送信しますので、入力は確実にお願いいたします。
- ※①②のいずれも届かない場合、お申し込みができていないおそれがありますので、ご注意ください。
- ※上記の方法でのお申込みができない場合は、お問合わせください。

2 受諾通知について

- (1) 受講予定者に対し、申込時に入力いただいたメールアドレスに、申込締切後に「受諾通知」を送信いたします。定員超過等で受講をお断りする場合もご連絡いたします。
 - (2) 受諾通知に受講料の「振込先」を記載いたします。
 - (3) その後、受講料の本会への入金をもって受講決定となります。(受諾通知に受講料の「振込先」を記載しております。)
- ※メールは kenshu@fukuoka-shakyo.or.jp から送信いたします。迷惑メールの設定をされている方は解除してください。
- ※Google フォームからの入力だけでは、受講決定ではありませんのでご注意ください。



3 個人情報の取扱いについて

申込時に記載された個人情報は、本研修会にかかる受講者名簿の作成等運営管理の目的でのみ使用し、他の目的で使用することはありません。

4 禁止事項

本研修では、録音・録画及び講義資料を複製しての他研修での使用等については、一切禁止しております。厳守いただきますようお願いいたします。

5 その他

- (1) 市民福祉プラザ敷地内は全面禁煙です。敷地周辺においても禁煙にご協力の程よろしくお願いいたします。
- (2) 感染予防対策へのご協力をお願い
受講者の皆さまが重症化リスクの高い方々と日々接する機会が多いことに鑑み、本会として下記のような感染予防対策を行い、運営・開催をさせていただきます。受講者の皆さまに安心してご参加いただけるよう、取組みへのご理解・ご協力をお願いします。

また、市内の感染状況によっては、開催を急遽延期・中止することもございますので、ご了承くださいの上でお申込みいただきますようお願いいたします。

① マスクの着用

研修の会場では、マスクの着用にご協力をお願いいたします。

② 手指消毒や咳エチケットの実施

会場内に消毒液を設置しておりますので、開始前や休憩時間等の手指消毒にご協力をお願いいたします。また、咳エチケット（咳・くしゃみをするときは、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻を押さえる）を心がけていただきますようお願いいたします。

③ 参加の自粛

研修の当日参加前に、発熱や咳など風邪のような症状がある場合や体調にご不安がある場合は、参加をお控えください。

(3) 研修の中止や日程変更等が決定した場合は、メール等でお知らせいたします。

なお、申込締切後に決定した場合は、参加予定の施設・事業所のみ送付させていただきます。

(4) 欠席の際は、事前に事務局までご連絡をお願いいたします。

(5) 返金について

① 開催日の1週間前までにご連絡いただいた場合、受講料は返金いたしますが、振込手数料はご負担いただきます。

② 開催日の1週間前を過ぎて欠席されることとなった場合は、事務手続きの都合上、返金はいたしかねますので、あらかじめご了承ください。

③ 本会の都合による中止で返金がある場合は、振込手数料を本会が負担いたします。

【お申し込み・お問い合わせ先】

社会福祉法人 福岡市社会福祉協議会 総務部総務課 研修担当
〒 810-0062 福岡市中央区荒戸 3 丁目 3 番 39 号
電話：092-751-1121(代) / FAX：092-751-1509