

# 2019年度 福利厚生センター地方受託講習会メンタルヘルス講習会 「思いやる力」を高めるアンダーコントロール研修開催要綱

## 1 趣 旨

感情労働の最前線で働く福祉関係職員が、自らの心の健康を保ち、ともに働く職員のメンタルヘルス不全の予防と対応を学ぶことは、利用者サービスの向上に大きく関わってきます。

そこで、福祉現場におけるメンタルヘルス対策として、特にアンダーコントロールに焦点を当て、自分の感情と上手く付き合うコツを知り、「思いやる力」を高め、職場の中に良い循環を生み出すスキルを身に付けることを目的として開催するものです。

## 2 主 催

社会福祉法人福利厚生センター 一般財団法人愛知県民間社会福祉事業職員共済会

## 3 開催日時

2019年11月25日（月） 午前10時～午後4時まで（受付開始午前9時30分）

## 4 会 場

ホテルサンルートプラザ名古屋 2階 孔雀  
名古屋市中村区名駅二丁目 35番 24号（名古屋駅から徒歩4分）

## 5 参加対象

次に該当する方で、原則として1事業所1名とします。

- (1) 事業所代表者等が推薦する東海北陸7県のソウェルクラブ会員
- (2) 管理職ではなく、グループリーダー的立場の方（上司も部下もある方）

## 6 募集定員

50名

## 7 講習内容

講師 ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役 安藤 亘氏  
（講習内容の詳細は、別紙の研修プログラムをご参照ください。）

## 8 費用負担

- (1) 講習会参加費、テキスト代は無料です。
- (2) 会場までの交通費については参加者でご負担ください。
- (3) 昼食は各自で準備をお願いします。

## 9 申込方法

別紙の参加申込書により下記の申込先まで、ファクシミリにてお申し込みください。

定員に余裕がある場合は2名以上の参加も可能としますので、2名以上申し込まれる場合は優先順位をつけてください。

## 10 締 切

2019年10月11日（金）必着 ※先着順ではありません。

## 11 参加決定

参加決定者にのみ10月25日（金）までに事業所あてに受講票を送付します。

参加申込者が定員を超えた場合は、選考のうえ決定します。

## 12 申込先・問い合わせ先

一般財団法人愛知県民間社会福祉事業職員共済会  
ソウェルクラブ愛知県事務局 担当 伊藤  
TEL 052-212-5511 FAX 052-212-5510



## 『ホテルサンルートプラザ名古屋』 2階 孔雀

名古屋市中村区名駅二丁目 35—24

(JR・地下鉄・名鉄・近鉄) 名古屋駅より

◆ JR名古屋駅桜通口から徒歩4分

## プログラム

### 2019年度福利厚生センター受託講習会メンタルヘルス講習会

## 「思いやる力」を高めるアンガーコントロール研修

～ワールド・カフェ形式の本音で語るコミュニケーション～

2019年11月25日(月) 午前10時～午後4時

#### ● はじめに【準備編】

◇自己紹介を兼ねてグループ毎に義務化されたストレスチェック含めた各所属のメンタルヘルス対策の現状や予定等情報交換します。

#### ● 職場で生かすコミュニケーション法【基礎編】

◇「コミュニケーション」は組織の中で、健全かつ円滑に仕事を進めていくうえで必要不可欠なもの。「エゴグラム」を行って対人関係におけるコミュニケーションの癖を把握し、自分の生かし方やコツをつかみます。

#### ● メンタル不調者への具体的・実務的な対応法【応用編】

◇職場でよく発生するメンタルヘルス不全についてうつ病を中心に、その要因と兆候について学びます。

◇具体的事例を用いたグループディスカッションを行って、現場で応用・活用できる力をさらに高めます。

- ・課題1/ 早期発見、早期対応のポイント
- ・課題2/ 職場復帰支援（職場環境づくり、受入体制の準備）

お昼休み（60分）12：00～13：00

#### ● 現場リーダーが求められる力①【感情のコントロール】

◇人間の感情の中で、自他ともに不快な感情は「怒り」。怒りの感情をコントロールすることは良い対人関係を築く上でとても重要です。

◇トラブルを招かないよう、自分の感情と上手く付き合うコツ（怒りの感情コントロール手法「アンガーログ」の理論と実践）を身に付けましょう。

◇「怒り」を感じやすい状況を意識化し、扱いやすい形にします。

休憩（10分）

#### ● 現場リーダーが求められる力②【職場に良い循環を生み出すために】

◇上司や部下に何を求め期待しますか？イメージの中にある「理想的な上司（部下）」について、ワークシートに沿って、個人作業を進めます。

◇ワールド・カフェ形式の対話により「気づき」を深めます。

#### 「ワールド・カフェ」とは？

◇様々な場面で応用・活用できる“知恵”は、形式的会議や研修の中で生まれるものではなく、人々がオープンに会話をを行い、自由にネットワークを築くことのできる“カフェ”のような空間でこそ創発されるという考えに基づいた話し合いの手法です。

#### ● まとめ【振り返り・質疑】

◇全体の「気づき」を共有し、応用活用できる知恵にまで深めます。

(別紙様式)

2019年 月 日

2019年度福利厚生センター地方受託講習会メンタルヘルス講習会  
「思いやる力」を高めるアンダーコントロール研修  
参加申込書

ソウェルコード

			—						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

都道府県コード

契約者コード

事業所コード

法人名：

事業所名：

印

〒

事業所住所：

電話番号：

— —

ご担当者名：

下記会員の参加を申し込みます。

優先順位	参加者氏名	性別	会員番号(6桁)	職名または職種
1	ふりがな	男・女		
上司・部下の人数		上司 _____人	部下 _____人	
種別	高齢者・知的・身体・精神・児童・保育・社協・その他( )			
2	ふりがな	男・女		
上司・部下の人数		上司 _____人	部下 _____人	
種別	高齢者・知的・身体・精神・児童・保育・社協・その他( )			

※申込みは、原則、1事業所1名としております。

※種別欄は、該当箇所に○を付けてください。

<申込先>

一般財団法人愛知県民間社会福祉事業職員共済会

ソウェルクラブ愛知県事務局

FAX 052-212-5510

<申込締切>

2019年10月11日(金) 必着

※先着順ではありません