

令和7年度ストレスケア研修 開催要項

- 1 目 的 社会福祉の現場では、少子高齢化や社会課題の複雑化により高度で継続的な支援が求められています。一方で、人材不足や業務負担の増加、感情労働の蓄積により、支援者自身がストレスを抱えやすい状況にあります。リーダー職員は、支援・育成・組織運営を同時に担い、自身のストレスへの対処が後回しになりがちです。また、部下のストレスサインに対して、適切な関わりが難しい場面も少なくありません。
本研修では、「自分の守り方」と「部下の支え方」を学び、リーダー職員が自身のストレス状態を理解し、日常的にケアする視点を持つとともに、部下の変化や負担に気づき、福祉現場に即した対応と支援につながる力を身につけることを目的とします。
- 2 参加対象 社会福祉施設・事業所・社会福祉協議会等において、中堅、チームリーダー、管理職等の部下にいる職員
- 3 研修形態 動画配信（視聴方法については受講決定後案内します）
- 4 配信期間 令和8年3月6日（金）～令和8年3月31日（火）
- 5 動画時間 5テーマ各30分程度、全編150分程度の内容となります。
- 6 内 容
 - 【テーマ1】 ストレスケアの基礎知識～ストレスの正体と、心を軽くする「とらえ方」の技術～
 - 【テーマ2】 自分の「考え方のクセ」を知る～9つのタイプ別・ストレス傾向と予防策～
 - 【テーマ3】 心と体を整える技術～自分に合った「ストレス解消法」と「視点の転換」～
 - 【テーマ4】 部下のSOSに気づき、支える～タイプ別・サインの見抜き方と関わり方～
 - 【テーマ5】 自分と部下のストレスケア実践～ストレスを「成長の糧」に変える総まとめ～
- 7 講 師 株式会社プライマリーコンサルティング キャリアコンサルタント 一色 秀志 氏
- 8 受 講 料 無料
- 9 申込方法（1）群馬県社会福祉協議会ホームページ(<https://www.g-shakyo.or.jp>)「セミナー・研修 情報」の本研修の研修申込ページから、「群馬県社会福祉協議会研修管理システム（<https://www.g-shakyo.jp>）」に事業所登録いただいた上で、参加申込をしてください。また、事業所登録後に登録完了メール、参加申込後に申込完了メールがありますのでメールが届かない場合は完了していません。
（2）受講決定は、メールにてお知らせしますので、研修管理システムをご確認ください。

10 申込・受講までの流れ

① 研修申込	② 受講決定	③ 配信期間
2月12日(木)～3月27日(金)	2月27日(金)～随時※	3月6日(金)～3月31日(火)

※配信期間中も随時受講決定を行いますので、受講希望の方はお申込みください。

なお、申込から受講決定までは、2～3営業日かかる場合もございます。予めご了承ください。

11 問い合わせ・申込み先

群馬県社会福祉協議会（福祉マンパワーセンター）福祉人材課
〒371-8525 前橋市新前橋町13-12 群馬県社会福祉総合センター6階
TEL:027-255-6035 / FAX:027-255-6040