

# ストレスマネジメント研修 開催要綱

**趣旨** 福祉現場で働く専門職にとって、ストレスは業務と切り離すことのできないものであり、専門性を発揮し続けるためには、ストレスと適切に向き合い、コントロールする力が求められています。

ストレスマネジメントを学ぶことは、職員自身の健康保持に加え、人材育成や職場環境の改善、利用者への虐待防止や保護者支援など、さまざまな実践に活用することができます。

本研修では、自身の心身の状態を理解し、長く健康に働き続けるための視点を身につけるとともに、利用者支援や働きやすい職場環境づくりに活かすことを目的として実施します。

## <この研修のポイント>

- 福祉現場で職員が直面しやすいストレスの特徴をわかりやすく学びます
- 感情との付き合い方やセルフケアや対処法を学び、日常業務に取り入れる手法を習得できます

## <こんな方におすすめ>

- ストレスの構造を理解し、心身とも健康に働き続けるための視点を身につけたい方
- メンタルヘルス不調の兆しに早く気づき、セルフケアを実践できるようになりたい方
- ストレス状態に応じた対処法（ストレスコーピング）を知り、働きやすい職場環境づくりに役立てたい方

### 開催形式

オンライン（オンデマンド配信）

### 対象

社会福祉施設・社会福祉協議会等で働くリーダー、主任、管理職  
ストレスマネジメントに興味のある職員 等

### 配信期間

令和8年11月10日（火）～12月28日（月）

### 申込期間

令和8年 9月10日（木）～10月 8日（木）

### 研修費用

会員・準会員 5,000円 非会員 12,000円

### 受講決定

令和8年10月15日（木）までにご連絡します。

時間	研修科目	研修内容
約 60 分	<b>講義 1</b> <b>「ストレスとは何か」</b>	<p>ストレス反応を起こす外部環境からの刺激であるストレス要因（ストレッサー）はどのようなものがあるか、その構造を学びます。</p> <p>また、福祉職場で生じやすい心身への影響と、受け方の個人差について理解します。</p>
約 90 分	<b>講義 2</b> <b>「セルフケアの実践とストレスコーピング」</b>	<p>ストレスマネジメントには、まずストレスに気づく（セルフモニタリング）ことと、自分に適した対処法（ストレスコーピング）を知ることが重要です。</p> <p>ストレスがメンタルヘルス不調につながる前に実践できるセルフケアについて学び、自身や周囲の職員のメンタルヘルスケアについて考えます。</p>
約 60 分	<b>講義 3</b> <b>「レジリエンス力向上と実践ポイント」</b>	<p>レジリエンス力とは「変化や困難を乗り越え適応する能力」や「精神的な回復力・弾力性」等を指す言葉です。</p> <p>福祉の職場は、利用者支援やチームケアなど、他業種に比べても対人関係の影響が大きい環境です。</p> <p>個々のレジリエンス力を高めることで、職場全体のストレス軽減や心理的安全性の向上を目指します。</p>