

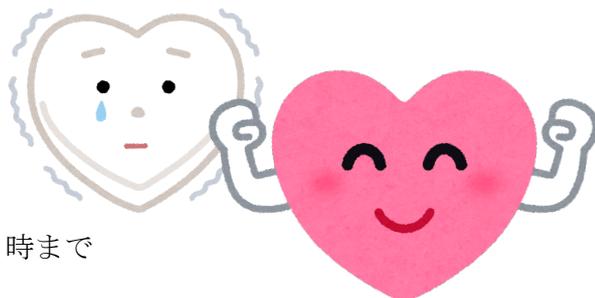
令和4年度 レジリエンス研修 実施要項

1 目的

ストレスとの向き合い方について学び、レジリエンス（精神的回復力）を身につけることを目的とした研修です。困難な状況に立ち向かう強さだけでなく、柔軟に受け止める考え方や自らのメンタルを立て直す方法を学んでいただきます。先の見通せないコロナ禍の今だからこそ、ストレスを成長の糧と前向きに捉え、上手く付き合う方法を一緒に学んでみませんか。

2 主催

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会



3 日時

令和5年2月21日（火） 午前10時から午後4時まで

4 研修形態

オンライン研修（本会研修課職員が対応いたします。）

※オンライン上でグループワークを行います。初めての方も是非体験してみてください。

5 受講対象及び定員 【定員40名程度】

- (1) 県内の社会福祉施設・福祉サービス事業所等に勤務する職員。
- (2) 県内の市町村社会福祉協議会に勤務する職員。

※定員になり次第、締め切らせていただきます。（本会ホームページでご確認願います。）

6 日程及び内容

日時	内容	講師
9:20～	ログイン・入室開始	(株) インソース 館川 浩 氏 （※コミュニケーション力・組織力を高める研修の講師派遣を行っている民間のコンサルティング会社です。）
10:00～10:05	オリエンテーション	
10:05～12:00	①メンタルヘルスの現状 ②ストレス要因とストレス反応 ③レジリエンスとは	
12:00～13:00	昼食・休憩	
13:00～16:00	④逆境をチャンスととらえる ⑤自分を知り、認める～自尊感情 ⑥自らの成長を感じる～自己効力感 ⑦失敗してもすぐ復活する～楽観性 ⑧よい人間関係 ～コミュニケーション ⑨ポジティブな考え方は「健康」から ⑩まとめ	
16:00	終了	

※講義の進み方により、記載された時間を前後する場合がございます。

7 申込方法

宮城県社会福祉協議会ホームページ (<http://www.miyagi-sfk.net/>) 「研修受付システム」から申し込みを行ってください。

「研修会申込はこちら」に入り、メールアドレスを入力して「申し込み開始」をクリックすると、申込用 URL が記載されたメールが届きます。

URL から申込フォームに入り、画面の案内に沿って必要事項を入力してください。

※申込期限 令和5年2月8日(水)午後5時まで

8 受講料

申込期限終了後、申込者宛てに「受講料振込の御案内」をメール送信します。添付文書及び下記の表を御確認の上、本会指定口座へ受講料をお振り込みください。

会員種別により受講金額が異なりますので、お間違えのないよう御注意ください。

※振込手数料は、受講者(送金人)負担となります。

種別	詳細	金額
(1) 一般の方		10,000円
(2) 宮城県社会福祉協議会 会員	①第一種会員 市町村社会福祉協議会の職員	※受講者1名につき、 5,000円
	②第二種会員 社会福祉施設で入会している団体の直属職員	
	③第三種会員 社会福祉関係団体で入会している団体の直属職員	
	④賛助会員 会費を納入していただいている個人又は、団体の職員	
(3) 本会職員		

9 オンライン研修受講の注意点

- (1) 本研修では Zoom を使用します。アプリケーションを事前にインストール願います。
- (2) グループワークを行いますので、スマートフォン等でなく、パソコンで御受講ください。
また、カメラやマイクが使用できるよう、御準備ください。
- (3) 受講者1人につき、1台のパソコンが必要です。

10 受講の流れ

※ 別紙「レジリエンス研修 当日までの流れ」参照。

- (1) 「受講料振込の御案内」は、令和5年2月9日(木) 送信予定です。メールの受信確認を兼ねますので、届かない場合はお手数ですが『12 申込・問合せ先』まで御連絡ください。
- (2) 受講用の Zoom の URL データは、令和5年2月14日(火) 送信予定です。
- (3) 令和5年2月20日(月) 午後2時30分から午後3時まで、任意参加の事前接続テストを行います。初めてオンライン研修を受講される場合等、接続方法を確認したい方は御参加ください。
- (4) 研修テキストは、研修システムに登録された御住所宛てに、郵送いたします。2月14日(火) 発送予定です。令和5年2月20日(月) までに届かない場合は御連絡ください。

11 その他

- (1) 受講申込後に、欠席又は申込事項に変更がある場合は、速やかに「研修受付システム」から修正してください。
- (2) 受講申込時に入力いただいた個人情報は、当該研修の運営管理の目的にのみ使用いたします。なお、氏名・勤務先名・職名を記載した受講者名簿を、受講者間の情報交換を目的として配付しますので、御承知おきください。差し障りのある場合には、あらかじめ事務局まで御連絡ください。
- (3) 急遽研修の開催を変更する場合は、本会ホームページ 宮城県社会福祉協議会 (<http://www.miyagi-sfk.net/>) に情報を掲載しますので、研修当日までご確認願います。

1 2 申込・問合せ先

宮城県社会福祉協議会 人材育成部研修課 (担当：大川・宍戸)

〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2番3号

TEL 022-225-8479

FAX 022-223-1151