

令和7年度レジリエンス研修

実 施 要 項

1 目 的

困難な状況に直面した時には、立ち向かう強さだけではなく、柔軟に受け止める考え方や、自らのメンタルを立て直す力が求められます。本研修では、ストレスを成長の糧として前向きに捉え、上手に付き合うための「精神的回復力＝レジリエンス」を身につけることを目指します。御自身のみでなく、部下や後輩など、チームメンバーの「レジリエンス」向上にも御活用いただける内容です。

2 主 催

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会

3 日 時

令和7年8月22日（金）午前10時から午後4時まで

4 会 場

みやぎハートフルセンター3階 中小会議室

5 受講対象

- (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。

6 定員 45名程度

※受講希望者多数の場合、一事業所あたりの申込人数を制限する場合があります。
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

7 日程及び内容（内容は、一部変更となる場合があります。）

時 間	内 容	講 師
9：30～	受付開始	ブレイクステート 代表 吉田 こうじ 氏
9：55～10：00	事務連絡（オリエンテーション）	
10：00～12：00	(1) レジリエンスとは？ ・レジリエンスを構成する6つの力 (2) エゴグラム診断 ・強み抽出	
12：00～12：45	昼食・休憩	
12：45～16：00	(3) 問題に巻き込まれない傾聴 ・3つのポイント (4) 認知をマネジメントする ・ABCDE理論 (5) 仕事の価値基準 (6) ＜参考＞心理的安全性の高い指導	
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あります。
講師指示の下、適宜休憩を挟みます。

8 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/>) の「研修受付システム」から申込みをしてください。詳細は別紙「研修会・講習会申込方法のご案内」を御覧ください。

※申込締切 令和7年8月8日（金）午後5時まで

9 受講料

申込期限日以降、本会研修係から申込者へ「受講料振込の御案内」をメールで送信します。

なお、インボイス制度に則った“適格請求書”を発行します。「研修受付システム」から申込み時に、請求書の宛先を御入力ください。請求書が不要の場合は、その旨記入してください。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。

※振込期日 令和7年8月28日（木）まで

※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
一般（非会員）		※受講者 1名につき 10,000 円
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	

10 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」から取消し、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。差し障りがある場合は、事前に事務局へ御連絡ください。
- (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、研修当日まで御確認願います。

11 申込・問合せ先

宮城県社会福祉協議会 みやぎハートフルセンター
福祉研修センター研修係（担当：門間、高橋、星）

〒980-0011 仙台市青葉区上杉3丁目3番1号 2階

TEL 022-225-8479

FAX 022-797-1203

＜研修会場について＞

みやぎハートフルセンター3階 中小会議室（仙台市青葉区上杉3-3-1）

※会場内の飲食は可能ですので、昼食は会場内で取っていただいて構いません。

ただし、ゴミは各自でお持ち帰りをお願いいたします。

※駐車場がないため、車を使用する場合は、近隣の有料駐車場を利用してください。

