

# メンタルヘルスケア研修

～働きやすい職場作りとリーダー自身のセルフケアについて～

本研修では、介護職員のまとめ役であるリーダー職を対象に、介護職員一人ひとりがやりがいを感じながらいきいきと働くことができる職場作りと、疲労やストレスに対してどのように対処するのかといった自身のセルフケアについて詳しく解説します。

## 講師紹介

独立行政法人 労働者健康安全機構 石川産業保健総合支援センター  
カウンセリング担当相談員・メンタルヘルス対策促進員・両立支援促進員

**土田 晶子** (つちだ あきこ) 氏

一般企業に勤務後フリーとなり、企業の心理相談員、中央労働災害防止協会メンタルヘルス対策支援専門家、石川県スクールカウンセラー、小松准看護学院講師等を経て現在に至る。

専門分野は、カウンセリング、メンタルヘルス、コミュニケーション、ストレス全般 リラクゼーション・メンタルトレーニングで、企業数社の契約カウンセラー・研修講師・行政の心理相談員などに従事している。

**日時** 令和6年 **12月4日(水)** 午後2時～午後3時30分

**開催方法** 会場参加・オンライン参加のハイブリッド形式

会場：**金沢市松ヶ枝福祉館** 4階 集会室 (高岡町7番25号)

オンライン：**Zoom ミーティング**

**参加対象** 金沢市介護サービス事業者連絡会会員事業所に勤務するリーダー職の職員  
(主任相談員、介護主任、フロアユニットリーダー、サービス提供責任者等)

**申込方法** 次のいずれかの方法でお申込ください。(11月22日(金)締切)

① オンラインフォーム(下記URLまたは右記二次元コード)

<https://forms.gle/kNE8Vwsp8TQP28M46>



② ファックスまたはメール(以下の参加申込書)

**申込先** 金沢市介護サービス事業者連絡会事務局 担当：高橋、山口、卯辰、田浦

TEL：076-231-3571 FAX：076-231-3560

E-mail：[kaigo-service@kana-syakyo.jp](mailto:kaigo-service@kana-syakyo.jp)

【参加申込書】(欄が不足する場合、用紙をコピーしてご利用ください) 申込日：令和6年 月 日

法人名・事業所名		電話番号	
参加者氏名	役職・職種	メールアドレス※	参加方法
			<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン
			<input type="checkbox"/> 会場 <input type="checkbox"/> オンライン

※メールアドレスはオンライン参加の方のみご記入ください。