

実施日

令和6年(2024)年8月29日

研修テーマ

相談支援従事者のためのメンタルヘルスケア・アンガーマネジメント研修

企業名

西宮市社会福祉事業団

講師名

原 麻衣子 (原社会保険労務士事務所)

画像



実施内容

相談業務に従事する職員のバーンアウトや離職防止のため、メンタルケアが重要である。心身ともに健康に、朗らかに業務に当たれる職場環境づくりのため、職員がストレスや怒りとうまく付き合う方法が学べる研修を開催した。性差から生じる思い込み等のストレスが発生するメカニズムについて学び、セルフケアの重要性を共有した。

マインドフルネスやコーピング、アンガーマネジメントの方法などのストレスとの対処法を学び、自分自身の価値観や考え方を見つめ、職員同士で共有することで個々の中で様々な気づきを得た時間となった。