

メンタルヘルス

ストレス対策

《会場開催》

# 介護現場のメンタルヘルス講習会

～健康な心を持ち続けるために～

開催  
日時

令和7年2月12日(水)

10:00～16:00

(受講料) 一般:10,000円 法人・個人会員:8,000円

(会場)

振興会セミナールーム  
横浜市中区山下町23  
日土地山下町ビル9階

精神障害に関する労災では、「医療・福祉（社会保険・社会福祉・介護事業）」から最も多く請求があり、中には自殺に至ってしまうケースもあるようです。

本研修では、介護現場での直面するストレスの中で、潰れず、自分をメンタル面で成長していくスキルの一つとして、ストレスに強くなる技術とそのマネジメント方法を学びます。

《カリキュラム》

◆介護現場のメンタルヘルス

- ・発生するストレスの背景と障害
- ・ストレスの兆候と対応
- ・心身症やうつ等の早期発見と対応

◆ストレス対処法

- ・エゴグラム（交流分析）
- ・自分にあったストレス解消法
- ・ストレスコーピング

◆人間関係ストレス緩和法

- ・リフレーミング



講師

ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役 安藤 亘

早稲田大学人間科学部人間基礎科学科卒業後、株式会社リクルート入社。教育機関広報部にて、クリエイターとしてコピーライトの仕事を手がける。その後「社会福祉士」の資格を取得しメンタルヘルスの領域にキャリア変更を果たす。地方公務員（埼玉県職員：精神保健指導職）として埼玉県立精神保健総合センターの相談員、県立精神科病院のソーシャルワーカー（PSW）、保健所の精神保健福祉相談員等様々な相談援助活動の経験を重ねる。その過程で「精神保健福祉士」の資格を取得。その後、東京福祉専門学校専任講師、立教大学非常勤講師、山梨県公立中学校スクールカウンセラー、東京家政大学非常勤講師を経て、現在は所沢市職員こころの健康相談員、朝霞市こころの健康相談員、某大手金融機関社員相談室スーパーバイザー、さらに社会福祉士・精神保健福祉士事務所「i さぼーとステーション代表」及び「ビヨンドザボーダー株式会社代表取締役」として、メンタルヘルスに関する様々な講演会や研修会の企画・運営、講師等つとめている。



受講推奨者

介護福祉関係者  
及び興味のある方

全般