

介護スタッフのための

ストレス解消法 実践研修会

ストレスに負けない
自分に変わろう！

介護の現場はまさにストレスの山です。ご利用者やご家族との関係だけでなく、上司先輩・部下後輩・同僚など、様々な人たちと接し、正しい意思疎通が求められているからです。しかしながら、この多様な人間関係から逃げる訳にはいきません。人間関係をうまく維持し、自らストレスを克服していかなければなりません。この研修会では、産業カウンセラーとして活躍の横山美弥子先生が、心理学的アプローチに基づく介護ストレスの解消法を、楽しく実践しながらお伝えします。ストレスに負けない自分に変わるチャンスです！

●対象者：介護の仕事に携わる全ての方々（訪問介護、施設介護は問いません）

1. 介護の現場はストレスの山

- パタパタ忙しく走り回ってるのは自分だけ。ズルイ！
- 上司が明らかにエコひいき！何で私ばかり怒られるの？
- これってパワハラじゃないの？もうやってられない！
- 言ってる事が毎日変わる…、一体どうすればいいの！

2. ストレスの正しい理解

- そもそも「ストレス」って何だろう？
- ストレスの「有益効果と有害効果」
- ストレスは「こころ」「からだ」「行動」に現れる
- 一般的な職場のストレス要因
- 介護職に見られるストレス要因の特徴

3. ストレスに強い人の特徴

- ストレスに耐える力(耐性)がある
- ストレス耐性の高め方
- ストレスに上手に対処(対応力)ができる
- ストレス対応力の高め方

4. ストレスを解消するための行動と思考

- ストレスを溜めやすい行動パターンを知り、改善する
- ストレスを溜めやすい思考パターンを知り、改善する

【講師紹介】横山美弥子 先生

産業カウンセラー・キャリアカウンセラー・心理相談員



1965年福島県出身。大手旅行会社に入社、旅行業務全般ならびに秘書業務を担当する。その間、「CS：顧客満足」「苦情対応」「サービス接遇全般」を学び、社内インストラクターも務める。その後、学校法人の役員秘書を経験、コミュニケーション研修の講師として社員研修会社数社に登録。現在は、産業カウンセラーの資格を活かし、研修講師としてメンタルヘルス研修を中心に活躍。

ベネッセスタイルケア、ユニクロ、KDDIをはじめとする企業や病院、大学、地方公共団体で講演活動を行う。

クイズ形式で楽しみながら学べます！

【日時】平成22年5月14日(金) 午前10時～午後4時

【会場】東京・王子 北とびあ JR京浜東北線「王子駅」徒歩2分

【受講料】7,350円(1名様) 昼食代込み ※お座席に弁当をご用意いたします。

【定員】各会場30名まで ※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

HP

参加 申込書	法人名 事業所名		TEL	
	請求先 ご住所	〒	FAX	
5月14日 (東京・王子)	名	参加者 ご氏名	1	2
			3	4

切り取らずにこのままFAXにてお送りください。 **お申し込みは ➡ FAX 048-990-8630**

※お申し込み後、参加のご案内および請求書をお送りいたします。

<http://www.1rankup.com>

【企画・運営】アンビシャス株式会社 埼玉県越谷市蒲生西町1丁目3-68 サテライト6ビル3階 TEL:048-990-8639