

# 介護職が知っておきたい メンタルヘルス 研修



働く人の環境は大きく変化しており、仕事でストレスを感じている方の割合も増えています。「疲れている」「何をしても面倒」「気持ちが落ち着かない」なんてことはありませんか？もしかしたら心の調子が崩れているサインかも…。メンタルヘルスとは、心の健康のことです。心の健康を保つためにも心のケアを行っていくことが大切です。ストレスと上手く付き合い、社会や職場、家庭等でいきいきと健やかに過ごせるようメンタルヘルスについて学びませんか？



令和5年  
**9月21日（木）**  
13：00～16：00

ストレスを放置すると意図せずに  
不適切なケアにつながることもあります！  
上手にストレスをマネジメントしていきましょう♪

## ■ 研修概要

- ・メンタルヘルスケアとは
- ・職場におけるメンタルヘルスケア
- ・ストレスに関する基礎知識
- ・ストレスマネジメント
- ・ストレスへの対処実践

- 会場 リナシティかのや 情報研修室  
(鹿児島県鹿屋市大手町1番1号)
- 定員 40名 (※定員に達し次第、締切)
- 受講料 一般価格 **4,000円**  
(消費税込) 賛助会員 **2,000円**
- 申込 裏面の申込書へ記入後、  
FAXまたはメールで送付ください。

## 講師 大坪 潤次 氏



A-cube株式会社 代表取締役社長  
2級キャリアコンサルティング技能士/一般社団法人生涯学習財団認定  
マスターコーチ/メンタルヘルス・マネジメント検定Ⅱ種（ラインケアコース）

賛助会員について  
入会特典多数ございます！  
※年度途中の加入もできます。

詳しくはこちら ↓↓





R5.9.21(木)

FAX 099 255 6361

### 【大隅地区】メンタルヘルス研修 受講申込書

- 手順1. 申込書に必要事項をすべてご記入のうえ、FAX,またはメールでお申込みください。  
 手順2. 申込書受理後、当センター所定の「請求書兼払込取扱票」が8月下旬頃に記載の住所に届きます。  
**1週間を目途に受講料の振込をお願い致します。**（振込手数料はご負担願います。）  
**振込確認ができた時点で、受講申込、完了**です。（領収証は振込票をもって代えさせていただきます。）  
 手順3. 受講申込完了後、入金確認と受講決定の通知を送付しますので、ご確認ください。

※令和5年9月6日以降のキャンセル申し出は、原則受講料等の返還はできません。ご了承ください。  
 ※受講申込者が定員に満たない等の理由により、中止する場合がございます。その際は、早急にご連絡し受講料等を返還させていただきます。  
 (払込まいただいた際の振込手数料等は除きます。)

※センター使用欄

受付番号	入金日	/	202			46		
------	-----	---	-----	--	--	----	--	--

**賛助会員確認欄 →**  
 (該当項目に○を付けて下さい)

賛助会員

非会員

ふりがな 氏名			受付印	
生年月日	昭和 / 平成 年 月 日 (才)	性別	男・女	
住所	〒 TEL ( ) FAX ( )			
勤務先	勤務先名			
	所在地	〒 TEL ( ) FAX ( )		
受講決定通知等送付先	自宅・勤務先 ※どちらかに○をつけてください。			
介護関係 取得資格等	介護・福祉・医療分野で取得している資格はありますか？	・初任者研修 ・介護職員基礎研修 ・介護福祉士 ・社会福祉士 ・その他( )	・訪問介護員1級2級 ・看護師・准看護師 ・介護支援専門員 ・実務者研修 経験年数( )	

◎受講者の個人情報(氏名・住所・電話番号等)は、当該講座に関する通知等の送付および講座実施に関する連絡、講座受講の際の本人確認、新規講座等のご案内の送付の範囲で利用させていただきます。  
 ◎ご提供いただいた個人情報は、プライバシーポリシーに基づき、厳重に管理し、上記目的以外には使用いたしません。  
 ◎上記につきまして不都合な点がございましたら、お手数ですが、支部担当者までお申し出ください。  
 【個人情報に関するお問合せ先】公益財団法人 介護労働安定センター鹿児島支部 電話099-255-6360