

「より良いチームづくりとリーダーの役割」

10月3日(金)・10日(金) 2日間研修 午前10時～午後4時30分

中堅・リーダー職員を対象に、リーダーである自分自身のストレス反応に気づき、その対処法を学びながら、リーダーとして他の職員とより良い関わりをとおした、メンタルヘルスの取り組みと働きやすい職場づくりのポイントを考えます。

「ストレスマネジメント」「自分も他者も大切にし、チームで良い仕事をするポイント」等、個人と職場（チーム）のメンタルヘルスについて講義と演習を行います。

【講師】津村 薫（女性ライフサイクル研究所 Felien）

【プログラム】

- ① ストレスマネジメントを学ぼう
～ストレスと上手につきあうためのヒント～
- ② より良いコミュニケーションのコツを学ぼう
～自分も他者も大切にするコミュニケーションとは～
- ③ 働きやすい職場をつくろう
～より良いリーダーとは～
- ④ 良い組織づくりのコツについて学ぼう
～チームで良い仕事をするためにできること～

1. 対象者 大阪市内の福祉関係施設・事業所に勤務し、2日間とも参加できる方。
2. 受講料 4,000円
3. 募集人数 50人（申込多数の場合は抽選）
4. 申込方法 FAXまたはホームページからお申し込みください。
5. 申込締切 8月29日(金)
6. 受講決定 9月上旬に事業所あて郵送でご連絡します。
7. 申込、問合せ先、会場

大阪市社会福祉研修・情報センター
〒557-0024 大阪市西成区出城 2-5-20
TEL (06) 4392-8201 FAX (06) 4392-8272
<http://www.wel-osaka.jp/>



- （交通のご案内）●市バス「長橋2丁目」バス停すぐ
●JR環状線・大和路線「今宮」駅（西出口）から徒歩10分
●地下鉄四つ橋線「花園町」駅（2号出口）から徒歩15分

【昨年度の受講者アンケートより】

- ◆ストレスやコミュニケーションなどを学びましたが、それ以上に体を動かすこと、ストレッチをすることがストレスを軽くする。息を吐くことで気分が変えられることが勉強になりました。「体のこわばりと心のこわばりは比例する」この言葉は心にとどめておきたいです。
- ◆ストレスに対応していくには、まず自分の思考パターンを知っておく必要があることがわかりました。コミュニケーションの取り方（アサーティブ）も自分に必要な技術だと感じた。
- ◆多くの言葉が胸に響きました。自分自身に気づかせていただき、チームのために試していきたい具体的な方法を教えていただいたので活気ある職場づくりを目指して実践していきたい。
- ◆リーダーに求められる役割の多さ、大切さに気付かされました。少しずつ自分にできることから実践していきたいと思います。



メンタルヘルス研修「より良いチームづくりとリーダーの役割」申込書

FAX 06-4392-8272

事業所名			施設種別	(例：特別養護老人ホーム、保育所)		
				番号	①高齢者福祉関係 ②障がい者福祉関係 ③保育・児童福祉関係 ④生活保護施設	
お名前	ふりがな	男・女	職種			
お名前	ふりがな	男・女	職種			
所在地	〒					
	電話	FAX				
事前アンケート	本研修のテーマに関して、学びたいことやご要望など、ご記入ください					
備考欄	車いす使用の方、手話通訳、拡大文字資料などが必要な方は、その旨ご記入ください。					