

## 令和7年度 福祉職のためのメンタルヘルス研修 自分自身の心のセルフマネジメント ～自己理解を深めてストレスをコントロールしよう～

収録型  
WEB 研修

### 本研修の主旨

慢性的な人材不足の課題を抱える福祉職場は、他の業界と比べてストレス不調を引き起こしやすい業界です。本研修では、円滑な人間関係を築くポイントやストレスの基にうまく対処する方法を学びます。職場でストレスが生じて、まずは自分自身で心のバランスを保つ力を身につけ、福祉職としてケアにあたる職員が自分自身のケアも怠らず、健康を維持しながら働けることを目指します。

#### 1 配信期間

令和7年 **11月5日** (水) 10時～**12月24日** (水) 17時 (WEBによる収録動画配信)  
※上記の期間内であれば、何度でも視聴することができます。

#### 2 対象

東京都民を対象とする福祉施設・事業所の職員

#### 3 受講料

無料

#### 4 内容

##### ◆プログラム

- (1) はじめに【モチベーションアップのために】
- (2) メンタル不調時のサイン【早期発見】
- (3) 相手と良好な人間関係を築く【ワーク含】
- (4) おわりに【今後に向けて】

##### ◆研修時間

120分 (個人ワーク含む)



#### 5 申込締切

令和7年 **9月17日** (水)

#### 6 受講決定

令和7年 **10月1日** (水)

「けんとかん」にご登録の事業所のアドレス (以下、登録アドレス) ハメールでご案内します。案内メールが届いたら、「けんとかん」へログインし、「申し込み確認」から「受講決定」等をご確認ください。

## 【講師プロフィール】

安藤 亘氏(ビヨンド ザ ボーダー株式会社 代表取締役 社会福祉士・精神保健福祉士)

### 〈経歴〉

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(埼玉県職員専門職: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(カウンセラー)、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。

現在は「所沢市職員こころの健康相談 相談員」「朝霞市精神保健福祉相談 相談員」、さらに社会福祉士・精神保健福祉士事務所「さぼーとステーション」及び「ビヨンドザボーダー株式会社」の代表として、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、および講師をつとめている。

## 【講師からメッセージ】

かつての教え子(福祉専門学校講師をしていた際の学生)が、介護の仕事をつづけながら「お絵かきムービー」の仕事を立ち上げ、私も自己紹介ムービーを作っていました。3分程度です。よろしければご覧いただけますと抵抗感が下がり、参加されるきっかけになるのではないかと感じました。よろしくお願ひ致します。

講師の自己紹介  
ムービーはこちらから



## 7 視聴パスワード および 資料等

- (1) 「視聴パスワード」は10月29日(水)以降、登録アドレスへメールでお送りします(メールが届かない場合は、お手数ですが下記のお問合せ先にご連絡ください)。
- (2) 配信開始後、「収録型WEB研修 特設サイト」の動画視聴ページより「研修資料」(PDF等)をダウンロードできます。配信終了後は「研修資料」(PDF等)のダウンロードも視聴もできません。
- (3) 本研修の動画は「字幕」付きです。

## ♪受講者の声♪ (令和6年度アンケートより)



ストレスに対し、表面的に見えていることに対してのみ対処してしまうところもあったが、今回の研修を通じて考え方・自分自身の取扱説明がわかっていると、心にゆとりが持てる感じた。

福祉の職場に勤務して30年ほどたちますが、これまで受けたどのメンタルヘルス研修よりも身近で分かりやすく参考になりました。また、ワークが多く、実践的に学ぶこともできました。



## 【実施・お問合せ先】

社会福祉法人東京都社会福祉協議会 東京都福祉人材センター研修室(西山らの・横山)  
〒112-0006 東京都文京区小日向4-1-6 東京都社会福祉保健医療研修センター1階  
TEL: 03-5800-3335 研修受付システム「けんとかん」 <https://www.kentokun.jp>

けんとかん

