

## 令和5年度 福祉職のためのメンタルヘルス講習会 福祉職のためのメンタルヘルス ～利用者とのより良い距離感を学ぶ～

収録型  
WEB 研修

### 本研修の主旨

対人援助職は、利用者だけでなく自分自身の心身の健康にも十分に気にかける必要があります。本研修では、対人援助境界（利用者との距離）にかかわることを学び、利用者とのよりよい距離感を意識し、援助職が自身のメンタルヘルスを良好に保ちながら働くための方法等を学びます。ストレスマネジメントを学ぶことを通して、メンタルヘルスの保持増進を図り、良好な人間関係の保持とバーンアウトの予防を図ることを目的としています。

#### 1 配信期間

令和5年**9月14日**（木）10時～**10月31日**（火）17時（WEBによる収録動画配信）  
※上記の期間内であれば、複数回・途中から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

##### ◆テーマ

「福祉職のためのメンタルヘルス～利用者とのより良い距離感を学ぶ～」

##### ◆プログラム

- (1) 【再考】 援助者特有のストレス
- (2) 人との関係とは何か（専門的な援助関係と家族・友人関係との違い）
- (3) なぜ利用者との距離を保つことが必要なのか  
（距離を言語化することは、クライアントの拒絶ではない）
- (4) 距離感とは何か（エドワード・ホルの理論）
- (5) セルフワーク あなたならこんなときどうする？「援助境界チェック」
- (6) 援助境界が侵される・離れるポイントと「ヤマナカ式12のシグナル（参考）」

##### ◆研修時間（個人ワークを含む）130分

※ご好評につき前回同様、山梨県立大学 山中 達也 先生の講義です。  
昨年度の受講者の声を反映しグレードアップした内容になっております。



#### 5 申込締切

令和5年**8月24日**（木）

## 【講師プロフィール】

山中 達也氏(山梨県立大学 人間福祉学部・福祉コミュニティ学科 准教授)

### 〈経歴〉

(福)東京都社会福祉協議会、川崎市役所(精神保健相談センター、リハビリテーション医療センター、精神保健福祉センター、中央児童相談所等)を経て、2007年に独立し「援助者を援助する」ためのソーシャルワークオフィスこころみ(世田谷区)を開設。2011年4月から現職。

## 【講師からメッセージ】

「利用者さんとの距離が近いよ!」「もう少し適切な距離をとりなさい!」  
私たち対人援助専門職者が、新人職員や部下、実習生等に伝えてきた、もしくは言われてきたこの表現。  
今、ここであらためてみなさんに問います。利用者との「より良い距離」って具体的に何ですか?私たちは、それを「経験・感覚・何となく」でとらえていなかったでしょうか? この研修では「利用者とのより良い距離」を中心に、みなさんとともに考え、学びあう時間にしたいと思っています。

## 6 その他

- ① 「パスワード」は9月4日(月)以降、「けんとくん」にご登録の事業所アドレス宛に「メール」でお送りします9月7日(木)までに届かない場合は、お手数ですがお問い合わせください。
- ② 「資料」につきましては、パスワードでログイン後、Web サイトよりファイル(PDF等)をダウンロードしてご利用ください。
- ③ 「字幕」付きの研修動画もご用意しています。

## 7 主催

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

## ♪昨年度の受講者の声♪



言葉の一つ一つが心にスツと落ちていくようで、今まで抱えていた苦しさや息苦しさの根拠が理解できたように思います。自分を大切にする、仲間を大切にする、そんな当たり前のことがこの社会では随分と難しい。今回の研修を通じて、当たり前のことにもう一度目を向けてみたいと思いました。

オンライン研修だった為、聞き逃してしまったところなどを何度も巻き戻して聞いて凄くよかったです。内容も難しい言葉での説明では無くて分かりやすく理解しやすいと感じました。先生の経験したエピソードも盛り込んで話をしていただけだったので、聞いていて凄く講義に引き込まれてあっという間に2時間が経っていました。援助者は他の援助職に対して厳しく冷たいと日々私自身を感じています。職員同士、見て見ぬふりをしない職場にしていきたいと感じました。



## 【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(湯沢・村上・池田)  
〒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「けんとくん」 <https://www.kentokun.jp>

けんとくん

