

令和6年度 レジリエンス研修 実施要項

1 目的

困難な状況に直面した時には、立ち向かう強さだけでなく、柔軟に受け止める考え方や、自らのメンタルを立て直す力が求められます。本研修では、ストレスを成長の糧として前向きに捉え、上手に付き合うための「精神的回復力＝レジリエンス」を身につけることを目指します。

御自身のみでなく、部下や後輩など、チームメンバーの「レジリエンス」向上にも御活用いただける内容です。

2 主催

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会

3 日時

令和7年2月6日（木）午前10時から午後4時まで

4 研修形態

Zoomミーティングによるオンライン研修



5 受講対象

- (1) 県内の社会福祉施設・福祉サービス事業所等に勤務する職員。
- (2) 県内の市町村社会福祉協議会に勤務する職員。

6 定員 45名程度（先着順）

※受講希望者多数の場合、一事業所あたりの申込人数を制限する場合があります。

7 日程及び内容

時	内容	講師
9:30～	ログイン・入室開始	ブレイクステート 代表 吉田 こうじ 氏
9:55～	日程説明、諸連絡	
10:00～12:00	(1) レジリエンスとは？ ・レジリエンスを構成する6つの力 (2) エゴグラム診断 ・強み抽出	
12:00～12:45	昼食・休憩	
12:45～16:00	(3) 問題に巻き込まれない傾聴 ・3つのポイント (4) 認知をマネジメントする ・ABCDE理論 (5) 仕事の価値基準 (6) <参考>心理的安全性の高い指導	
16:00	終了	

8 申込方法

宮城県社会福祉協議会ホームページ (<http://www.miyagi-sfk.net/>)「研修受付システム」から申し込みを行ってください。詳細は別紙「研修会・講習会申込方法のご案内」を御覧ください。

※申込期限 令和7年1月23日(木)午後5時まで

変更 令和7年1月27日(月)午前10時まで

9 受講料

- (1) 申込期限日以降、本会研修係から申込者へ「受講料払込の御案内」をメールで送信します。内容を御確認の上、期日内の払込みに御協力ください。会員種別により受講料が異なりますので、お間違いのないよう御注意ください。
- (2) 御希望の方には、インボイス制度に則った“適格請求書”を発行しますので、申込み時に請求書希望の有無を入力してください。

※振込期日 令和7年2月12日(水)まで

※振込手数料は、受講者(送金人)負担となります。

種別	詳細	金額
(1) 一般の方		受講者1名につき 10,000円
(2) 宮城県社会福祉協議会 会員	①第一種会員 市町村社会福祉協議会の職員	※受講者1名につき 5,000円
	②第二種会員 社会福祉施設で入会している団体の直属職員	
	③第三種会員 社会福祉関係団体で入会している団体の直属職員	
	④賛助会員 会費を納入していただいている個人又は、団体の職員	
(3) 本会職員		

10 オンライン受講の注意点 ※別紙「当日までの流れ」参照

- (1) グループワークを行いますので、受講者1人1台のパソコンを準備してください。スマートフォン等でなくパソコンで御受講ください。カメラやマイクが使用できるよう、事前に確認してください。環境音の入り込みやハウリングの防止のため、ヘッドセット等の御準備をお願いします。
- (2) 本研修ではZoomを使用しますので、事前にアプリケーションをインストールしてください。

11 その他

- (1) 受講用のURL及び研修テキストデータを令和7年2月3日(月)に送信予定です。
- (2) 受講申込後に、欠席又は申込事項に変更がある場合は、速やかに「研修受付システム」から修正してください。
- (3) 受講申込時に入力いただいた個人情報、当該研修の運営管理の目的にのみ使用いたします。なお、氏名・勤務先名・職名を記載した受講者名簿を、受講者間の情報交換を目的として配付しますので、御承知おきください。差し障りのある場合には、あらかじめ事務局まで御連絡ください。
- (4) 急遽研修の開催を変更する場合は、本会ホームページ [宮城県社会福祉協議会](http://www.miyagi-sfk.net/) (<http://www.miyagi-sfk.net/>)に情報を掲載しますので、研修当日までご確認願います。

12 申込・問合せ先

宮城県社会福祉協議会 みやぎハートフルセンター

福祉研修センター研修係（担当：宍戸・高橋）

〒980-0011 仙台市青葉区上杉3-3-1

TEL 022-225-8479 FAX 022-797-1203