申込期間延長

令和８年度 リスキリング講座 【人材育成講座 しなやかな心を育む】募集要項

自分を整える力 × ウェルビーイング

１　研修目的

保健・医療・福祉職が、自身の心身の状態や感情の変化に気づき、自身に必要な対処や支援を通じて、自分らしく無理なく働き続けるための力を身につける。

２　研修目標

① 自身の心身の状態や感情の変化に気づく方法を理解し、日常的にセルフチェックできる。
② 自分に合ったセルフケアやストレス対処法を１つ以上見つけ、実践できる。
③ 自分らしく働き続けるためのアクションプランを作成し、実践できる。

３　研修日時

令和８年 10 月 24 日（土）9：00 ～16：30
別紙プログラム参照

４　募集人員

30 名程度

５　開催方法

対面

６　対象者

保健・医療・福祉関連の業務に従事している方、または従事した経験がある方

７　会場

神奈川県立保健福祉大学実践教育センター
横浜市旭区中尾１－５－１（最寄り駅：相鉄線　二俣川駅）

８　応募方法及び募集期間

（１）応募方法

実践教育センターホームページ（ https://www.kuhs.ac.jp/jissen/ ）研修・研究活動「しなやかな心を育む研修　自分を整える力 × ウェルビーイング」ページに掲載の申込フォームに従って、必要事項を入力のうえお申込みください。
※当センターからの受付確認のメール（リターンメール）が受信できる設定にしておいてください。

申込期間延長

※お申込み後に受付確認のメール(リターンメール)が届いていることをご確認ください。届かない場合は、申込期間中に研修のメールアドレス kensyu-25.j@kuhs.ac.jp もしくは電話番号 045-366- 5873 へお問い合わせください

（２）募集締切

令和８年 10 月 16 日（金）17:00

※申込人数が定員に達した場合、募集期間中に募集を終了する場合があります。

（３）受講決定

先着順とします。

フォームメールよりお申込みいただくと、返信メールとして「受講費振込みに関するご案内」をお送りします。お申し込み後、１週間を経過してもメールが届かない場合は、必ず電話にてお問い合わせください。

振込期日（具体的な期日は「受講費振込に関する案内」に記載します）までに、受講費のお振込みをお願いします。期日までにお振込みが確認できない場合は、お申込みは無効となることがあります。

９　受講費

10,000 円（税込）

※納付方法、期日については、別途お知らせします。

※納入された受講費は、返金いたしません。

10　受講証明書の発行

センターの規定に基づき、受講者には受講証明書を発行します。

なお、受講証明書の再発行はいたしません。

11　その他

・講義資料は当日配付します。

・講義資料は、研修受講者のみの活用とし、コピーや他者への譲渡等をしないでください。

・近くに店舗が少ないため、昼食はご持参ください。

・気象や災害、大規模な交通機関の不通等により、対面での開催を予定していた研修がオンライン形式に変更または、中止となることがあります。

・全体にかかる連絡事項（気象や災害、大規模な交通機関の不通等に係る連絡事項）は当ホームページにてお知らせする場合があります。また研修毎の事務連絡は研修アドレス（kensyu-25.j@kuhs.ac.jp）からメールにてお知らせします。

・教室の室温調整が難しい場合があるため、衣類で調整できるようにお願いします。

・個人情報取扱方針については、当センターホームページをご確認ください。
（https://www.kuhs.ac.jp/jissen/policy/）

申込期間延長

12　アクセス

≪交通手段≫
相模鉄道線「二俣川駅」下車
徒歩約 18 分
バスをご利用の際は、二俣川駅
北口バス乗り場①より「運転免許センター循環・二俣川駅北口ゆき」に乗り、
中尾町バス停で下車してください。

問合せ先

実践教育センター　実践教育部
リスキリング講座
人材育成講座　しなやかな心を育む　担当
TEL 045-366-5873（直通）
Mail　kensyu-25.j@kuhs.ac.jp

申込期間延長

別紙

研修プログラム

時間	内容	講師
9：00～9：10	開講あいさつ 講師紹介	
9：10～12：15 （休憩含む）	［講義・演習］ 「今の自分を知り、必要なケアを捉える」 ・対人援助職が経験する心身の揺れとセルフケア ・心身の揺れに影響する要因、支えとなる要因、心身のサインを振り返るワーク ・今の自分に必要なケアと支援に気づく	神奈川県立保健福祉大学 看護学科 教授　嵐 弘美 助教　谷島和美
12：15～13：15	休憩（昼食）	
13：15～16:25 （休憩含む）	［講義・演習］ 「自分に合うセルフケアを見つける」 ・心、からだ、考え方、環境に働きかけるセルフケアを知る ・ストレス対処の方法を体験する ・無理なく続ける「マイ・セルフケアプラン」の作成	神奈川県立保健福祉大学 教授　嵐 弘美 助教　谷島和美
16:25～16:30	閉講あいさつ	