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

自分を立て直す力 × ウェルビーイング

１　研修目的

保健・医療・福祉職が、自身のストレスや困難への反応を理解するとともに、これまでの経験の中で培われてきた回復力や支えに気づき、自分を大切にしながら働き続けるためのレジリエンスを実践的に活用できる力を養う。

２　研修目標

① レジリエンスの基本的な考え方を理解し、自身のストレス反応や回復過程について説明できる。

② 困難な経験の中で自分が用いてきた対処行動や支えとなった要因を振り返り、自身のレジリエンス資源を把握できる。

③ 失敗やつまずきを自己否定として捉えるのではなく、自分の成長や価値観の理解につながる経験として意味づけできる。

④ 自身のウェルビーイングを支える行動や支援資源を活用しながら、自分を立て直す実践を継続できる。

３　研修日時

１日目　令和８年 11 月７日（土）９：00～12：15

２日目　令和８年 11 月 28 日（土）９：00～16：30

別紙プログラム参照

４　募集人員

25 名程度

５　開催方法

１日目：オンライン

２日目：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　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 自分を立て直す力× ウェルビーイング」ページに掲載の申込フォー

申込期間延長

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。

※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、募集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 30 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。

８　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）

９　受講費

15, 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　受講証明書について

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

・講義資料は対面開催の日は当日配付します。オンライン開催の日はメールにて送付します。メールよりダウンロードし各自印刷してください。

・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。

申込期間延長

・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/）

12　アクセス

【会場アクセス】

≪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＞

１日目：11 月 7 日（土）

時間	内容	講師
9：00～9：05	開講あいさつ 講師紹介	
9：05～10:30	［講義・演習］ ・レジリエンスとは 「折れない力」ではなく「立ち直る力」 ・レジリエンスの個人差 ・レジリエンスの要因：資質的要因と獲得的要因 ・自分らしい回復力という考え方	お茶の水女子大学 生活科学部 心理学科 准教授　平野真理
10：30～10：45	休憩	
10：45～12:10	［講義・演習］ ・揺らぎを前提とした回復力 ・ケアの質への活かし方	お茶の水女子大学 生活科学部 心理学科 准教授　平野真理
12：10～12:15	次回のお知らせ	

２日目：11 月 28 日（土）

時間	内容	講師
9：00～12：15 (休憩含む)	［講義・演習］ 「対人援助職とレジリエンス」 ・対人援助職が経験する困難と心身への影響 ・困難からの回復過程とレジリエンス ・自分の回復を支えてきた力や資源に気づく	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］ 「経験を次の力につなげる」 ・自分がもつ力や支えを活かす方法の体験 ・困難な経験を多面的に振り返るリフレクション ・「自分を立て直す」プランの作成	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
16：25～16:30	まとめ 閉講あいさつ	