

職場全体で学べる！ 令和8年度 福祉職のためのメンタルヘルス研修 ～セルフケアと、組織で取り組む安心できる職場づくり～

収録型
WEB 研修

本研修の主旨

専門職として利用者の生活を支えるためには、支援者自身が心の健康を保つことが大切です。そのためには、職員一人ひとりが自分の状態に気づき、適切にケアする力と、組織全体で安心して働ける職場づくりの両方が欠かせません。

本研修では個人ワークに加えて、職場全体で取り組めるグループワークも取り入れながら、セルフケアと安心できる職場づくりについて学びます。

1 配信期間

令和8年 **11月4日** (水) 10時～**12月23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) 支援者のメンタルヘルスの重要性
- (2) 支援者のセルフケアを考える
- (3) 支援者のメンタルヘルスを高める職場環境

◆研修時間

講義約88分+個人ワーク40分またはグループワーク80分

◆本研修は、個人での視聴だけでなく、

事業所の皆さんで同時に視聴していただく、職場全体での研修としてもご活用いただけます

★個人で受講する場合

動画内のワークは、一人でも取り組める内容です。「個人ワーク」の部分にお取り組みください。

★事業所全体で同時に受講する場合

動画内でグループワークがありますので、4～5人のグループを設定し、ご視聴ください。



5 申込締切

令和8年 **9月16日** (水)

6 受講決定

令和8年 **9月30日** (水)

「けんとくん」にご登録の事業所のアドレス (以下、登録アドレス) ヘメールでご案内します。案内メールが届いたら、「けんとくん」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】

小沼 聖治 氏（学校法人聖学院 聖学院大学 心理福祉学部 准教授）

文教大学卒業後、精神保健福祉士として、社会福祉法人ひだまり会ディライトホーム（茨城県）で9年間勤務。主に地域活動支援センターや相談支援事業に携わる。その後、2011年に日本福祉大学へ着任、2017年から聖学院大学に赴任し現在に至る。ソーシャルワーカー養成教育に尽力しながら、ソーシャルアクションの方法論に関する研究に取り組み、2022年度に博士号（人間学）を修得。公社）日本精神保健福祉士協会研修企画運営委員会助言者を務める。

また、2021年度より当事者・精神科医・作業療法士・精神保健福祉士とともに、任意団体 TOMY'S ACTION CLUB（トミーズアクションクラブ・HPのURL↓）を設立し、メンタルヘルスを身近に感じられる文化の醸成を目指して、世界メンタルヘルスデー映画上映会プロジェクトを展開中。2025年度に公益財団法人こころのバリアフリー研究会「第10回こころのバリアフリー賞」を同団体で受賞。

将来の夢はねこライフをエンジョイすること。

【トミーズアクションクラブのホームページ】 <https://t.co/xgP2R3a04M>

【講師からメッセージ】

対人援助職として日々利用者やご家族を支えておられる皆さまも、専門職である前に、一人の人生を歩むかけがえのない存在です。利用者やご家族の笑顔を支えるためには、まず私たち自身が心身ともに健やかであり、自分らしく働き続けられることが大切ではないでしょうか。

本研修では、福祉の専門職を志した原点や日々の実践を振り返りながら、自身のメンタルヘルスを維持・向上させるための視点や方法について考えます。また、自分自身だけでなく、ともに働く仲間や職場全体のメンタルヘルスを支えるために何ができるのかについても学びを深めていきます。

利用者の方々の自己実現を支援する私たちだからこそ、自らの人生や働き方にも目を向け、その充実を大切にしていきたいものです。本研修が、皆さま一人ひとりがより前向きに、いきいきと支援に取り組むための一助となれば幸いです。

皆さまと一緒に学べることを楽しみにしております。

7 視聴パスワード および 資料等

- (1) 「視聴パスワード」は令和8年**10月28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。

【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（小林・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「けんとくん」 <https://www.kentokun.jp>

けんとくん

