

## 支援者のセルフケア

目的	対人援助職がともすれば気付きにくいセルフケアの必要性と方法を理解し、よりよい業務遂行だけでなく、自分自身の燃えつきも防ぐことができるようにする。		
対象	特別区・島しょの行政職員、医療機関職員、その他精神保健福祉関係機関職員等		
日時	令和6年11月1日(金曜日) 午後1時30分から4時30分	定員	300名
受講方法	オンライン（Zoomウェビナー）： 聴講型の研修です		
その他	<p>※Zoomウェビナーで必要な環境をご用意ください（パソコン等の端末で画面を見ることができ、音声を聞くことができるインターネット環境があること。カメラ、マイクは必要ありません）</p> <p>※オンライン研修については、東京都立中部総合精神保健福祉センターホームページの「オンライン研修受講について」をご覧ください。</p> <p>※研修開始時間30分前より入室いただけます。</p>		

### プログラム

時間	内容	
13:30～ 13:40	研修案内・オリエンテーション	
13:40 ～ 16:20	<p><b>仕事で燃えつきないために ～対人援助職のセルフケア実践～</b></p> <p><b>HRI水澤都加佐カウンセリングオフィス 所長 水澤都加佐</b></p>	<p>対人援助職はクライアント支援において時に大きなストレスを抱え、自らもメンタルヘルス不調になることがあります。対人援助職だからこそ丁寧なセルフケアが必要です。この研修により対人援助職が直面するストレスやこれに対するセルフケアの対処法を学び、的確に仕事を進め、燃えつき（バーンアウト）を防ぐようにします。</p>
16:20～ 16:30	事務連絡	

#### 【この研修に関するお問合せ先】

東京都立精神保健福祉センター調査担当 電話03-3844-2210