

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、必要事項を入力の上お申込みください。

※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、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
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13日(火) 9:00

※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。期日までに振込みが確認できない場合は、お申込みは無効となる場合があります。

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、中止となる場合があります。
- ・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

《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

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	