

令和6年7月吉日

各 位

神奈川県医師会
在宅医療トレーニングセンター

オンライン研修「ストレスを軽くする「ものの見方・考え方」～認知の歪みへの気づきと修正～」
開催について

平素より本会活動につきましては、格別なご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、この度、働く方のメンタルヘルスに注目した研修会を開催することになりました。心身共に健康な状態でなければ、日々のお仕事の中で患者さん・利用者さんの対応もままなりません。心の健康は、日々の生活の中でストレスをできるだけため込まないことや、うまく付き合っていくことが重要かと考えます。ストレスの影響を受けにくい人は、状況を様々な角度から柔軟にとらえ、現実的な見方ができているようです。自分の見方や考え方のクセに気づき、より現実的で柔軟なものに修正することによってストレスを軽減し、気持ちを楽にすることが期待できます。今回の研修会は、否定的・悲観的なものの見方・考え方を修正することによって、ストレスを軽減し、気持ちを楽にする方法を学ぶものです。

つきましては、貴施設職員へのご周知につきご高配賜りますようよろしくお願い申し上げます。

記

1. 研修会名： ストレスを軽くする「ものの見方・考え方」
～認知の歪みへの気づきと修正～
2. 主 催： 神奈川県医師会在宅医療トレーニングセンター
3. 開 催 日： 令和6年10月2日（水） 13：30～15：00
4. 開 催 形 式： オンライン開催
5. 講 師： 中央労働災害防止協会 健康快適推進部 研修支援課 課長補佐
山口 英郎 様（ヘルスケア・トレーナー、心理相談員、認定健康心理士）
6. 対 象： 医療・介護に従事している専門職その他、職員の健康管理に携わる方等
7. 定 員： 先着100名
8. 申 込 方 法： 申込専用フォームよりお申込みください
詳細は、別紙申込要領をご参照ください。

お問い合わせ先

地域医療課 担当：関根

横浜市中区富士見町3-1

TEL 045(241)7000 FAX 045(242)9148

E-mail t-sekine@kanagawa.med.or.jp

別紙 神奈川県医師会在宅医療トレーニングセンター研修会申込要領

■ ご準備いただくもの

- ・参加者メールアドレス
- ・受講される端末（パソコン・タブレット・スマートフォン など）
- ・イヤホン（任意）
- ・ネット環境（通信料がかかるため、Wi-Fi や定額パケット環境での参加を推奨します。）

■ 申込にあたってのご確認、留意事項

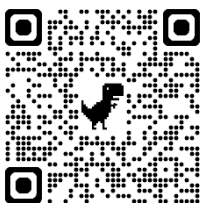
- ・セミナーの録音・録画・スクリーンショット等、および資料の2次利用、詳細内容のSNS等への投稿は固くお断りいたします。
- ・受講者様のPC環境（セキュリティ環境、性能（CPU等）、インターネット接続回線等）によっては、正常に受講いただけない場合があります。必ず、事前にご確認ください。

研修申込方法（次の申込フォームまたは二次元コードから申し込んでください。）

◆ 申込専用フォーム

<https://forms.gle/LmPRXL14yfCwvwWP8>

◆ 申し込み用二次元コード



- ◆ 申込送信後、自動返信メールが配信されます。（申込内容確認の返信です。）
自動返信メールをもって受付となりますので、研修終了後まで保存をお願い致します。
自動返信メールが届かない場合は、
 - ・入力されたメールアドレスに間違いがないか？
 - ・迷惑メールフォルダー等に振り分けられてないか？ のご確認をお願い致します。
- ◆ 研修参加方法のご案内
研修日の5日前後にメールにてご案内致します。
メールが届かない場合は、前日までにお知らせください。