

# 令和6年度専門職研修

受講料  
無料

身体の調整から始めるメンタルヘルスケア  
～福祉専門職のストレスコントロール

**2月2日（日） 10:00～13:00**

【講師】

武庫川女子大学  
心理・社会福祉学部 心理学科  
教授 **佐藤 安子 先生**



ストレスとその対処の概略についてお話し、  
3年間にわたる福祉専門職を対象とした  
ストレスコントロールの調査結果について  
紹介します。その上で、ストレスマネジメントの  
エクササイズを紹介、実際に体験いただきます。  
※動きやすい服装でご参加ください。

【Aコース】先着90名  
オンラインでの受講（zoomミーティング）

【Bコース】先着50名  
けやきプラザ7F研修室での受講

【申込方法】申込フォームよりお申し込みください

<https://forms.gle/kg4FxcMmaAPQfe9E7>



<申込フォームQRコード>

千葉県福祉ふれあいプラザ  
ホームページ内「専門職研修のご案内」にも  
申込フォームへのリンクがあります

千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センター

千葉県我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ内  
(JR我孫子駅 南口徒歩1分)

☎ 04-7165-2886

9:00～18:00 (月曜休館・月曜祝日の場合は翌火曜休館)

千葉県福祉ふれあいプラザ介護実習センターは一般  
県民・専門職への介護知識・介護技術の普及と啓発  
のための県のセンターです。  
年間を通してさまざまな研修や当事者体験研修相談  
を行っています。

<http://www.furepla.jp>

千葉県福祉ふれあいプラザ **検索**

