

令和8年度専門職研修

受講料
無料

自分も相手も楽になるストレス対処法

8月19日（水） 13：30～16：30

【講師】埼玉学園大学人間学部子ども発達学科准教授

臨床心理士 公認心理師 **千崎美恵** 先生



対人援助職の皆さんは感情労働をしています。責任感で疲れに気づけなかったり、気づかないことにしたり・・・あるのではないのでしょうか。そうなるのは何故か自己理解を深めましょう。そうすると他者理解が深まります。少し力が抜けて楽になる方法をお伝えします。

【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/UkLkMJfnihDuWkf78>

<申込フォームQRコード>



ホームページ内「専門職研修のご案内」にも
千葉県福祉ふれあいプラザ
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）

<https://www.furepla.jp>

千葉県福祉ふれあいプラザ

検索

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。

