

令和8年度 福利厚生センター地方委託講習会（メンタルヘルス講習会）

働きやすい職場のためのアンガーマネジメント研修

～心理的安全性の高い職場づくりに向けて～

開催要綱

1. 目 的

福祉職場では、利用者・家族への対応や職員間の人間関係、業務上のストレスなど、さまざまな心理的負担が生じます。本研修では、アンガーマネジメント等を通じて、自身のストレスや感情と適切に向き合うための知識・スキルを学び、セルフケア能力の向上を図ります。

また、職員間の相互理解や適切なコミュニケーションについて考えることで、安心して必要なことを言い合い、支え合うことのできる、心理的安全性の高い職場づくりにつなげることを目的とします。

2. 主 催 社会福祉法人 福利厚生センター

一般財団法人 三重県社会福祉事業職員共済会（ソウェルクラブ三重事務局）

3. 参加対象者

(1)法人代表者が推薦するソウェルクラブ会員

(2)原則として、1事業所1名（ただし、定員に余裕がある場合は、2名以上の参加も可能としますので、2名以上申し込みをされる場合は法人で優先順位を付けてください。）

4. 定 員 40名

5. 参加費 無料

6. 日 程 令和8年11月2日（月）13：30～16：30

7. 会 場 ：三重県社会福祉会館 3階 講堂（三重県津市桜橋2丁目131）

8. 内 容 ： 別紙プログラム参照

9. 講 師 ビヨンドザボーダー株式会社 代表取締役 あんどわ 安藤 亘 氏

社会福祉士・精神保健福祉士・ファイナンシャルプランナー（AFP）資格取得

【略歴】

早稲田大学人間科学部人間基礎科学科卒業後、株式会社リクルート入社。

教育機関広報部にて、クリエイターとしてコピーライトの仕事を手がける。その後「社会福祉士」の資格を取得し、メンタルヘルスの領域にキャリア変更を果たす。県立精神保健総合センターの相談員(カウンセラー)等を経て「精神保健福祉士」の資格を取得。

現在は、こころの健康相談 相談員等を務めるほか、社会福祉士・精神保健福祉士事務所の代表として、メンタルヘルスに関する様々な講演会や研修会の企画・運営、および講師をつとめている。



▼講師紹介ムービー



10. 参加申込方法

下記 URL または右記二次元コードからお申込みいただくか、別添の「参加申込書」に記載のうえ、メールまたは、FAX にてお申込みください。

<https://forms.gle/kNiK8VhiyrYxMDgz5>



11. 申込締切 **令和8年10月9日（金）** ※先着順ではありません。

12. 参加者の決定

令和8年10月16日（金）までに参加の可否をメールにてお知らせします。

13. その他

自然災害等により、講習会参加者の安全が危惧される場合は、講習会を中止します。

なお、中止する場合は、開催日前日の午後5時までに、本会ホームページの「三重県社会福祉事業職員共済会からのお知らせ」へ中止情報を掲載します。

<https://www.miewel-1.com/kyousai/index.htm>

14. お問い合わせ・申込先

三重県社会福祉事業職員共済会／ソウエルクラブ三重事務局

担当：濱田・米田

TEL 059-226-1130

FAX 059-221-0044

メール sowel@miewel.or.jp

働きやすい職場のための アンガーマネジメント研修

～心理的安定性の高い職場づくりに向けて～
プログラム

2026/11/02 13:30～16:30

●はじめに／導入【自分の視点・捉え方の確認】 30 分

- ◇ 今回の研修の目的やゴールイメージを共有します。
- ◇ 肩の力を抜いて自分の視点や物事の捉え方を見直します。

●相手と良好な人間関係を築くために 【前提】 40 分

- ◇ 気持ちを素直に伝えることは、ストレスを溜め込まずニュートラルな気持ちで、利用者や職場の人たちと向き合うために必要不可欠なことです。
- ◇ 相手から望ましい反応を引き出す“アサーション”や“リフレーミング”の技法等を活用し、職場や家庭で良い人間関係を形成しましょう。

●職員が求められる力 【感情のコントロール】 70 分

- ◇ 感情の中で特に自他ともに不快な感情は「不安」と「怒り」。中でも「怒り」の感情と上手く付き合いコントロールすることは良好な対人関係を築く上でとても重要です。

休憩（10 分）

- ◇ 怒りの感情コントロール手法の理論と実践を学びます。

●ニュートラルな関係を生み出す 【権利擁護】 20 分

- ◇ 相手に何を期待しますか？イメージ上の「理想的な上司や同僚（後輩）」について、ワークシートに沿ってグループディスカッションを進めます。

●おわりに／まとめとして 【習慣化のために】 20 分

- ◇ 研修の「気づき」と「行動目標」を見える化します。掲げた目標を 3 週間「継続⇒習慣化」し、実践力を高めましょう。