

近隣の保育従事者の皆様

## メンタルヘルス研修(全4回)実施のご案内

子どもたちと関わる仕事に就かれている方を対象にしたメンタルヘルス研修を行います。

この研修では、自分らしくのびのびと健康的に仕事が出来るよう『心の健康』について知ることを目的としています。

近隣の保育従事者の皆様もぜひ一緒にご参加ください。

\*当研修は東京都保育サービス推進事業の『専門家による研修実施』に基づいて、地域の保育施設とともにメンタルヘルスの理解・取組を深めることを目的にしております。



### ＜実施日程＞

○12月26日(金) 14:00~15:00 テーマ『ストレスとは何か』

○1月9日(金) 14:00~15:00 テーマ『コミュニケーション方法』

○2月13日(金) 14:00~15:00 テーマ『セルフケア①ストレス対処法』

○3月13日(金) 14:00~15:00 テーマ『セルフケア②ストレス対処法』

場所：みのり保育園 3階 \*無料で受講できます\*

講師：高木 誠美先生 こどもの育ちと教育カルテット代表

### ＜保有資格＞



臨床心理士・公認心理師・ストレスチェック実施者・UCLA「PEERS」認定講師・

センサリーモーターサイコセラピーレベルⅠ修了

### 【お申込みについて】

参加条件：現在児童福祉施設に勤務をしている方

参加方法：当園まで右記QRコードよりメールにてお申込みください



\*各回実施日前日までお申込み可能です。

\*その他お問い合わせ：みのり保育園 担当 斎藤(さいとう)

