

# 阪神ブロック学習会（Zoom）



## 『福祉職・介護職のためのストレスケア』 ～マインドフルネスを体験する～ ーいきいきとした人生のためにー



池埜 聡先生（関西学院大学教授）

- ◎近年「マインドフルネス」という言葉は、TV や雑誌等でも幅広く紹介され、実際にマインドフルネス（呼吸法）を実践されている方が増えてきています。
- ◎日頃様々なストレスを抱えておられる福祉職、介護職、医療職等の方に、ご自身のセルフケアに生かす「マインドフルネス体験」と最新情報を得られる貴重な機会です。ぜひご参加ください。
- ◎講師紹介：アメリカにおいて、最新のマインドフルネスを研究され、福祉専門職のストレスマネジメント力の向上および支援対象者との援助関係の深化を図るため、マインドフルネスの実践を勧められています。著書「福祉職・介護職のためのマインドフルネス」（中央法規）等

◆日時 **2025年9月26日（金）** 19時～20時30分（受付18時30分）

◆場所 ご自宅等

◎パソコンまたはスマートフォン等があれば参加できます

◎周りの方の迷惑にならないようご配慮ください

◆定員 50名（最少催行人数10名）

◆対象者 **どなたでもご参加いただけます（当日参加できない場合でも後日に録画配信を行います）**

◆参加費 都道府県社会福祉士会（会員）**無料** / 一般 1,000円

◆申込先 **9月19日（金）まで**に下記のURLまたはQRコードにログインし、  
**Googleフォームからお申込みください**

<https://forms.gle/oLuUk1Y7v3x7MVdn7>



※9月下旬に受講決定とZoom招待状をメールにてお知らせします

※一般の方は振込先口座をお知らせいたしますので、期日までにお振込みください

◆主催 兵庫県社会福祉士会・阪神ブロック

◆連絡先 阪神ブロック研修担当（岡本 和久）

電話：（090）3033-7205

メール：kazuhisa\_okamoto@city.kobe.lg.jp