

『福祉職・介護職のためのストレスケア』

ーいきいきとした人生のためにー

◎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。

◎日頃さまざま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、セルフケアに活かせる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。ぜひご参加をお待ちしています。



講師 池埜 聡先生（関西学院大学教授）

アメリカにおいて、最新のマインドフルネスを研究。
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 **2026年9月25日（金）** 19時 15 分～20時 45 分（受付 19時）

（お申込者には後日、録画配信あり）

- ◆場所 ご自宅等（パソコン、スマートフォン等を用意し、お好きな場所から参加可能）
- ◆内容 オンライン（Zoom）による講演とマインドフルネス体験
- ◆定員 50名程度
- ◆対象者 福祉職・介護職・医療職の方に限らず、一般の方も参加可能
- ◆参加費 社会福祉士会会員：無 料
上記会員以外の方：1,000 円
- ◆申込先 **9月18日（金）まで**に下記のURLまたは二次元コードから
お申込みください。

<https://forms.gle/SUiiUZscdt5ERBE16>

※会員には9月下旬に Zoom の案内をメールにてお知らせします。

※一般の方には参加費の振込口座をお知らせしますので、期日までにお支払
ください。入金確認後、追って Zoom の案内をお送りします。



- ◆連絡先 研修担当：岡本
電話：（090）3033-7205
メール：kazuhisa_okamoto@city.kobe.lg.jp



主催 兵庫県社会福祉士会 阪神ブロック