

# 心の状態を整えるセルフケア研修

## ～「苦手なXさん」の理解とアプローチ法～

日時： 令和元年11月26日（火） 10時～16時  
場所： 千葉県社会福祉センター5階 大研修室  
（千葉市中央区千葉港4番3号 TEL 043-241-5120）  
主催： 社会福祉法人千葉県社会福祉協議会 社会福祉研修センター

### 【研修のねらい】

#### ● ケア従事者のための対人アプローチの理解と技法を学びます

ケア従事者の皆様は、多数の方との関わりを持つため調整能力が必要な職種であると同時に、高いコミュニケーションスキルが必要となってきます。

だれにでも「苦手なXさん」は存在します。しかし、この「苦手なXさん」の正体は、必ずしも私たちが理解しているとは限りません。本研修では、「苦手なXさん」が私たちの「隠れた人格」（内的葛藤の外在化）であることを検討し、その理解と戦略的アプローチを演習します。

### 【研修の講師】

日本ケア・カウンセリング協会

代表理事

しながわ ひろじ  
品川 博二 氏

### 【受講対象】

- ・ 社会福祉施設等で従事する職員等（非常勤、嘱託職員、パート職員は問いません）
- ・ 本研修テーマに深く関心のある方

### 【受講費用】

5,000円（お一人様）  
おつりのないよう御用意いただき、当日受付にて納めください。

### 【受講定員】

40名（先着順）  
受付期間中であっても、受講定員を満了した時点でネット予約の受付を終了させていただきますので、お早めに申し込みください。

### 【申込締切】

令和元年 11月21日（木）  
締切り状況等につきましては、本会ホームページにて御確認いただくか直接お問い合わせください。

### 【申込方法】

登録しているIDとパスワードを使用し、「研修ネット予約システム」からお申し込みください。  
千葉県社会福祉協議会ホームページ <http://www.chibakenshakyō.com/>

### 【お問合せ】

〒260-8508 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県社会福祉研修センター  
TEL：043-241-5120 FAX：043-241-5121 【担当：松田】

### 【その他】

- (1) 筆記用具及び昼食等は各自持参してください。
- (2) 当センターには駐車場がありません。自動車での来所は御遠慮ください。
- (3) 空調等に関しては、微調整が困難なため調節できる服装で参加してください。

月 日	時 間	内 容
11月 26 日 (火)	9:20~9:50 9:50~10:00	受 付 オリエンテーション
	10:00~16:00  (途中で昼食・休憩をはさみます。)	<p><b>【講義・演習】</b></p> <p>☆「苦手なXさん」とは？ ・対人態度と人格行動の理解</p> <p>☆ 対人態度の4分類 (1) 優秀だが融通の利かない“堅物タイプ” (2) いちいち質問してくる“変人タイプ” (3) 言われたことしかやらない“指示待ちタイプ” (4) 何でも自分の思い通りにしたい“わがままタイプ”</p> <p>☆ タイプ別対人戦略アプローチ ・対人態度4分類別のアプローチ方法</p> <p>☆ 演習 ・「苦手なXさん」とのカウンセリング</p>

※研修内容や進行時間等が都合により変更になる場合があります。予め御了承ください。

【会場案内図】



千葉県都市モノレール「市役所前駅」から徒歩3分

Googleの地図で見る

- JR「千葉駅」東口より徒歩20分
- JR「千葉みなと駅」より徒歩10分
- 千葉県都市モノレール「市役所前駅」より徒歩3分
- JR「千葉駅」バス停より「JR千葉みなと駅行き」または「千葉みなと経由千葉駅行き」で「NHK前」下車徒歩1分