



# 介護職員のためのメンタルヘルス

新年度が始まり、環境の変化や業務の忙しさから、心身のバランスを崩しやすい5月。対人援助職である私たちにとって、“自分のことを整えること”は、より良いケアの基盤となります。日々利用者を支えている私たちだからこそ、まずは自分自身を整えることが大切です。忙しい毎日の中で、少し立ち止まり、ご自身のところと向き合う時間を持ってみませんか？皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

※講師はZoomによるオンライン登壇となります。同時配信による受講参加も可能です。

令和8年 **5月22日** **金** 午後2時～午後4時

**会場** すこやかプラザあだち 3階 研修室E (足立区江北5-14-5)

**定員** 60名 (無料・事前申込制)

**対象** 介護サービスに従事している職員

講師

**Healing & Recovery Institute**

**所長 水澤 都加佐氏**

**動画視聴**

当日参加ができない方へ配信型もご案内できます。

※演習時間は編集にて省略させていただく場合がございます。

**配信期間**

令和8年6月1日(月)～6月14日(日)の2週間



**申込**

以下のURLか二次元コードからお申し込みください。

[申込フォームURL]

<https://forms.gle/bFyZ2CxADeRTFD4W9>

[申込×切] 5月15日(金)



**問い合わせ**

足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター

介護職員研修 担当：藤田・小嶋

TEL：03-6807-2460