

# いしのまきはたらく サポーター養成講座 Vol.1

## ■ 「はたらく」をサポート こころの健康を学ぶ講座 ■

働くことで悩みを抱えた方への身近なサポーターとしてのスキルを学ぶ「いしのまきはたらくサポーター養成講座」を開講いたします。ぜひこの機会に、職場のサポーターとして学んでいきませんか？

Vol.1 は、メンタルヘルスに関心を持ち、皆さん自身も心の健康を学ぶことで、セルフケアについて考えていきます。また後半は「認知行動療法」などの専門的な視点から、はたらく場面の課題解決に役立つスキルを学んでいきます。

**ご案内**

**【受講対象者】**  
NPO 団体のリーダーや職員、  
移住したばかりの地域住民の方、  
行政・教育分野・福祉職の方、大学生等  
普段のお仕事でストレスや悩みを感じている方

**日程** 9月20日(火)～11月1日(火)まで  
毎週火曜日開講 <全7回>  
※講座内容については裏面をご覧ください

**時間** 18:30～20:30 受講時間 2時間

**場所** カフェ バタフライ  
石巻市穀町 12-23-2F

カフェバタフライ (大同会館 2F) JR 石巻駅  
市役所  
三越石巻  
七十七銀行  
ロマン海遊

### 主催

認定 NPO 法人 Switch ユースサポートカレッジ石巻 NOTE  
石巻市鑄銭場 8-23 日和ビル 3 階-A ☎0225-25-5374

後援：NPO 法人石巻復興支援ネットワーク、一般社団法人 ISHINOMAKI2.0、  
石巻・川の上プロジェクト、一般社団法人イシノマキ・ファーム

【開講日程】 18:30~20:30

- 第1回 9月20日(火) ころとからだの健康について(仕事でころの不調を感じたら?)
- 第2回 9月27日(火) ストレスを上手にコントロール(ストレスチェックで自分の状態を知る)
- 第3回 10月4日(火) 認知とは?自分の考え方のクセを知る
- 第4回 10月11日(火) 気分について注目しよう(状況・気分・考えの関連)
- 第5回 10月18日(火) 思考記録表をつけてみる(バランスのよい考えとコラム表)
- 第6回 10月25日(火) 問題解決技法(アクションプラン)
- 第7回 10月25日(火) 睡眠について(仕事と休暇のワークライフバランス)

※6回以上の受講で「いしのまきメンタルサポーター」として修了証授与いたします。

講師：尚絅学院大学人間心理学科講師 教育学博士 臨床心理士 内田知宏

認定 NPO 法人 Switch 理事長 精神保健福祉士 産業カウンセラー 高橋由佳 他

＜申込方法＞

下段の申込書に必要事項をご記入の上、FAX もしくは、お電話にてお申込みください。

申込締切 9月16日(金)まで

いしのまきはたらくサポーター養成講座 Vol.1 申込書

お名前	ご職業
ご住所 〒	
ご連絡先 (ご希望される方に○をお願いします) ⇒	電話 ・ メール
☎: _____	
メールアドレス: _____	
この講座へお申し込みになった理由又は、学びたいことをお聞かせください。	

※ご記入いただきました個人情報は、当法人主催の今回の講座以外には使用いたしません。

＜主催団体＞

認定 NPO 法人 Switch ユースサポートカレッジ石巻 NOTE

石巻市鑄銭場 8-23 日和ビル 3階-A

受付時間：月～金曜日 10:00~18:00 (土日祝日は休業日)

お問い合わせ：☎0225-25-5374 担当：小野寺

**FAX：(0225) 25-5384**

平成 28 年度宮城県 NPO 等による絆力を活かした震災復興支援事業