

2025年度

キャリアアップ講座

9月のラインナップ

※オンライン (ZOOM) 併用講座 ただし⑤は会場参加のみ

テーマ・日程・講師	講座の内容	昨年度受講者の声	主な対象者
④ ストレスマネジメントの理論と方法 「怒りのマネジメント」 9/10 (水) 10時-12時 繁里弘喜氏 多摩大学院医療・介護ソリューション研究所 福祉・介護経営アドバイザー	“怒り=良くない感情”と捉えてしまいがちですが、怒りには建設的な面があり、人を動かすモチベーションとしても有効活用できます。 ・ストレスとは ・ストレスマネジメントとは ・ストレスマネジメントの活用の一つとしての怒りのマネジメント ・アンガーマネジメントによるサービスの質の向上	・怒りをマネジメントすることで自分にとっても周りにとっても良い環境をつくることのできるようになりました。 ・仕事では思った不満などを整理して伝えられるようになりました。 ・介護職ではないのですが、年配の方のお相手をするところもある職場です。不当な怒りを向けられることがありますが、6秒ルールを活用して冷静に対処してみます。	全ての方が対象です
⑤ ボディメカニクスを活用した移動・移乗 9/19 (金) 13時-16時 竹田幸司氏 田園調布学園大学教授	利用者・介護者にとっても安全で安心な移動・移乗介助の基本と講師が提唱している技術を学びます。 ・からだの使い方 本当に正しいボディメカニクスの活用 ・からだへの触れ方・支え方 からだに触れるときは手のひらを用いる。関節の支え方 ・からだの動かし方 自然な動きにそった動き。残存機能を引き出し活用する。力の伝え方	・からだの使い方や指を基本的に使わず手のひらで支える。ポイントが肩甲骨と仙骨を支えて体の重さを軽減するなど、利用者、介護者双方が負担を減らせるヒントになったと思う。 ・腰痛予防、対策、体のケアについて学んだ。自分の無理な力の加え方をして体を痛めることなく移乗ができることに驚きました。 ・利用者の体の状況に合わせた移動・移乗に利用したいと思います。	実務経験者推奨
⑥ メンタルヘルスについて ～ココロとカラダの元気のためのセルフケア+α～ 9/23 (火) 10時-12時 佐藤幸江氏 認定NPO法人横浜メンタルサービスネットワーク理事	私たち自身のストレスについて知り、セルフケアのレパートリーを広げましょう。 ・メンタルヘルスの重要性 ・なぜ私たちは「大変」なのか？ ・ストレス概論とストレスコーピング ・私たちが誰かのサポーターになれる。まわりに心配な人がいるときは・・・ ・私たちのサポート資源	・自分にとってのストレスは何か、それによって起こるストレス反応は何かを知ることで自分に合った適切な対処法(ストレスコーピング)を見つけてストレス軽減できるよう取り入れることを学びました。 ・「ストレス解消」ではなく「ストレスケア(マネジメント)」と捉えてコーピングというプロセスがあるということ意識して、(解消するための)へんながんばりをしていない。	全ての方が対象です

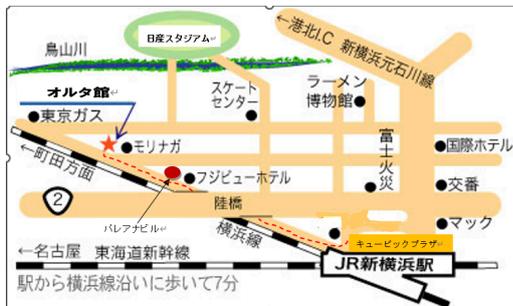
※対象者を設定していますが興味がある方はどなたでも受講できます

スキル磨こう



会場 オルタナティブ生活館
横浜市港北区新横浜2-8-4

受講料 各講座1,500円
注) ⑤ボディメカニクスは2,000円



注) ⑤9/19 (金) ボディメカニクスのみ
ウィリング横浜 (10F介護実習室2)
横浜市港南区上大岡西1-6-1
ゆめおおかオフィスタワー内

NPO法人 全員参加による地域未来創造機構は、市民活動を推進する人材育成のための講座・研修のほか、相談・支援、学習会やフォーラムの開催などによって地域の多様な活動をサポートします。キャリアアップ講座は、地域の活動に参加している方はもとより、これから活動参加を考えている方に向けて、参加を後押しする実践的な講座です。受講された方が知識、スキルを高め、自信をつけるお手伝いをする講座です。



NPO法人 全員参加による地域未来創造機構
横浜市港北区新横浜2-8-4 TEL045-534-7131 FAX045-534-7151
e-mail minnano@miraikikou.org

● 全てのカリキュラム・日程はうら面をご覧ください ●

2025年度 キャリアアップ講座 カリキュラム

日程	テーマ	内容	主な対象者	講師	会場
④ 9月10日(水) 10:00～12:00	ストレスマネジメントの理論と方法「怒りのマネジメント」	アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うための心理教育または心理トレーニングのことです。“怒り=良くない感情”と捉えてしまいがちですが、怒りには建設的な面があります。このアンガーマネジメントを一つのスキルとして身につける機会にするとともに、実際の現場で起きた事例を共有し、対応策について学び、サービスの質の向上に役立てます。	全ての方が対象です	繁里弘喜氏 多摩大学院 医療・介護ソリューション研究所 福祉・介護経営アドバイザー	オルタナティブ生活館 まなびや
⑤ 9月19日(金) 13:00～16:00 会場参加のみ	ボディメカニクスを活用した移動・移乗	利用者の自立を引き出し、介護職の身体を守るために力任せでなく人間の自然な動作を踏まえた、介護技術を実技演習を通して学びます。利用者・介護者にとっても安全で安心な移動・移乗介助の基本と講師が提唱している技術を学びます。	実務経験者推奨	竹田幸司氏 田園調布学園大学准教授	☆ ウイリング横浜10F 介護実習室2 会場参加のみ
⑥ 9月23日(火) 10:00～12:00	メンタルヘルスについて～ココロとカラダの元気のためのセルフケア+α～	よりよいメンタルヘルスについて必要なことを学びます。私たち自身のストレスについて知り、セルフケアのレポーターをやサポート資源を広げます。この時間で少しホッとしたり、元気になれるようにリラクゼーション法を実際にやってみます。	全ての方が対象です	佐藤幸江氏 認定非営利活動法人 横浜メンタルサービスネットワーク理事	オルタナティブ生活館 まなびや
⑦ 10月7日(火) 14:00～16:00	精神疾患を持つ方への接し方～理解と対応のヒント～	精神疾患について理解し、対応のヒントを学びます。対人支援・ケアにおける「大変さ」をあらかじめ考え、対象となる方のご家族との関係の作り方や、セルフケアについても学びます。地域社会・専門家との連携や、サポート資源について確認します。日頃の疑問を解消し、みなさんがホッとしたり、元気になれるように・・・。	実務経験者推奨	佐藤幸江氏 認定非営利活動法人 横浜メンタルサービスネットワーク理事	オルタナティブ生活館 まなびや
⑧ 10月22日(水) 10:00～12:00	コーチング論(基礎編) 職場内コミュニケーションとリーダーシップ	介護現場におけるコミュニケーションの基礎を学びます。言葉づかい(言葉の選び方)の重要性を理解し、実践できるようになります。コーチングとコーチングの違いを理解し、使い分けができるようになります。リーダーシップの基礎を学び、より良いチーム作りにつなげます。	リーダー推奨	繁里弘喜氏 多摩大学院 医療・介護ソリューション研究所 福祉・介護経営アドバイザー	オルタナティブ生活館 まなびや
⑨ 11月12日(水) 10:00～12:00	コーチングについて(応用編) チェンジとの使い分けとその活用方法	コーチングとは、コミュニケーションが単なる意思疎通ではなく、目的を持った意識的な活動であり、リーダーが意識を変えて、行動に結びつける言語・非言語の発信と受信を繰り返し、組織の目的達成に導くコミュニケーションスキルです。今回は、その理論と実践的な応用を深めることをめざします。	リーダー推奨	繁里弘喜氏 多摩大学院 医療・介護ソリューション研究所 福祉・介護経営アドバイザー	オルタナティブ生活館 まなびや
⑩ 11月19日(水) 10:00～12:00	ハラスメント防止に向けたストレスケアのための対人心理	ハラスメントとは、嫌がらせや迷惑行為を指す。人格否定につながるような言動をしたり、相手に不快感を与えることで尊厳を傷つけたりすることを意味します。今回はハラスメントの定義や種類を学びます。組織内での人間関係のトラブルを未然に防いだり、人を無意識のうちに傷つけないために、ハラスメントの防止の重要性を理解します。	全ての方が対象です	繁里弘喜氏 多摩大学院 医療・介護ソリューション研究所 福祉・介護経営アドバイザー	オルタナティブ生活館 まなびや
⑪ 12月18日(木) 14:00～16:00	ターミナルケアにおけるネットワークづくりの視点	終末期(ターミナル期)における介護は、単なる身体的なケアにとどまらず、その方の尊厳を最大限に尊重し、心の安らぎを確保しながら、最期まで寄り添うことが求められます。そのためには、介護者として何を大切にしなければならぬか、そして最期まで質の高いケアを提供するためのネットワークをどのようにつくっていけば良いかについて学びます。	実務経験者推奨	坂本文典氏 (社)福逗子市社会福祉協議会さくら貝サービス事業所 所長	オルタナティブ生活館 まなびや
⑫ 26年 1月14日(水) 10:00～12:00	介護過程 介護サービスを提供するためのプロセスと考え方	介護過程は、科学的根拠や専門性に基づく介護サービスを提供するためのプロセス・考え方です。介護過程の展開の仕方について学び、介護に関する専門性を高める機会にします。	実務経験者推奨	八木裕子氏 東洋大学 ライフデザイン学部 生活支援学科	オルタナティブ生活館 まなびや
⑬ 26年 2月12日(木) 10:00～12:00	介護職のための薬の知識 介護現場での正しい服薬介助	介護職にとって、薬の知識は非常に重要です。高齢者の服薬に関する基礎知識を身につけることで、服薬介助の正しい方法を理解し、高齢者が薬を安全に服用できるようにサポートすることができます。そして、ケアの中の気づきや関係機関への連絡・連携の在り方を学びます。	実務経験者推奨	大島崇弘氏 株式会社 大島薬局 代表取締役社長	オルタナティブ生活館 まなびや
⑭ 26年 2月18日(水) 10:00～12:00	発達障害 ～一人一人の個性に寄り添う支援～	発達障害とはどのような特性があるのか。またどのようなことに配慮すべきかを学習します。そして発達障害の方々と接し方について学び、その方々によりそう支援とは何かを考える機会とします。	全ての方が対象です	細田のぞみ氏 (社)福)慈恵療育会 相模原療育園 施設長	オルタナティブ生活館 まなびや

キャリアアップ講座受講申込書

未来機構行きFAX：045-534-7151

お申込はコチラからでも

氏名			/	会員団体の方は 団体名	
電話	緊急時に連絡が必要になった場合のため教えてください () - () - ()				
E-mail	@				
オンライン参加の方は チェック	<input type="checkbox"/> ZOOMによるオンライン参加を希望します		※⑤はありません		
申込コース	④	⑤	⑥	⑦	⑧
○をつけてください	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭



講座：研修