

## 令和3年度自己肯定感（セルフエスティーム）を高める研修実施要項

～自身の幸福度を高め、本来の力を発揮させる～

1 目的	<p>組織の生産性をあげるためには、働く職員一人一人が生き生きと幸せを感じながら働くことが大切で、そのことで職場の活性化や利用者の満足度向上にもつながります。</p> <p>そこで、今回は、自ら立ち止まり、自分と向き合い、参加者同士でワークを行いながら気づきや学びを得る機会となり、よりよい支援につながることを目的に開催します。</p>
2 研修形態	ライブ配信研修（Zoom オンライン） ※研修日程のとおり
3 配信日	<p><b>令和4年2月7日（月） 9：55～15：00（Zoom オンライン 4時間）</b></p> <p>※Zoom入室開始は9：20～</p>
4 対象者	<p><b>社会福祉施設・事業所に勤務しているすべての職員 【定員】95名</b></p> <p>※定員になり次第、申込期限前でも締め切らせていただきます。（先着順）</p>
5 受講料等	<p><b>会員 3,000円（税込）1人あたり・資料代を含む</b></p> <p><b>非会員 5,000円（税込）1人あたり・資料代を含む</b></p> <p>※申込締切後、請求書をメールでお送りしますので、期限までに必ずお振込み下さい。 期限までに受講料を振り込まれない場合は、研修に参加することができません。</p>
6 申込方法	<p>研修システムにより、お申込下さい。</p> <p>※申込された方は、申込締切後「承認通知」をメールで送付します。</p>
7 申込期限	<b>令和3年12月7日（火）～令和4年1月17日（月）まで</b>
8 留意事項	<p>① 修了証の氏名は受講申込者となりますので、受講者を変更する場合は、システムで変更して下さい。</p> <p>② <b>申込締切後のキャンセルについては、「社会福祉事業従事者研修受講料のキャンセルポリシーについて」をご確認下さい。</b>（代理の方の出席をお勧めします。）</p> <p>③ 受講申込みに記載された個人情報は、当該研修の運営管理の目的にのみ使用いたします。</p> <p>④ 配信などの変更・中止等は、研修システムページに掲載します。⇒掲載場所 ⇒ <a href="https://www.ibaraki-kenshu.jp/kenshu_user/">茨城県社会福祉協議会研修システムページ</a> (<a href="https://www.ibaraki-kenshu.jp/kenshu_user/">https://www.ibaraki-kenshu.jp/kenshu_user/</a>) 茨城県社会福祉協議会トップページからシステムページに入れます。</p> <p>⑤ 研修受講場所や方法を事業所で決定してからお申し込み下さい。</p> <p>⑥ 動画を視聴するためには、インターネットに接続できる環境及び資料等をプリントアウトできるプリンタ等を準備していただく必要があります。</p> <p>⑦ 動画と資料データの著作権は、研修講師にあります。録画・録音・撮影、スクリーンショットやダウンロードおよび資料等の無断転用や受講用URLの無断転載は固くお断りいたします。万が一これらの行為が発覚した場合、著作権および肖像権侵害で対処させていただくことがございます。</p> <p>⑧ 不明な点などがございましたら、事前に下記までご連絡下さい。</p>
9 修了証	<p>研修レポートを期限までに提出した方は、レポート提出締切後、マニュアルP13を参照の上、修了証をダウンロードして下さい。</p>
10 問合せ先	<p>社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会 福祉人材・研修部（平間・大谷）</p> <p>TEL：029-244-3755</p> <p>E-MAIL：kenshu@ibaraki-welfare.or.jp</p>

# 研修日程

## 【ライブ配信研修 (Zoom オンライン)】

日時	研修科目及び講師等	ねらい
令和4年2月7日 (月) 9:20~9:55 9:55~10:00	Zoom 入室開始・承認 開講/オリエンテーション	
10:00~15:00 (適宜休憩があります) 昼食休憩は12:00~13:00 予定	講義・演習 <b>「自分を認めよりよい支援につながる 『自己肯定感(セルフエスティーム)』基礎講座」</b> <b>1) 自己肯定感とは?</b> ・自分の傾向を知る ・絶対的自己肯定感と社会的自己肯定感 ・自己肯定感を高める ・自己肯定感が高い状態と低い状態 ・自己肯定感の形成と人生に与える影響を知る <b>2) 人生の土台となる絶対的自己肯定感をつくるために</b> ・自己肯定感を高める5つのステップ ・ラブマイセルフ・メソッド®で自己肯定感を高める方法 ・自分をOKする/どんなときも自分のサポーターになる/ 自分を大切にする <b>3) まず自分が幸せになろう</b> ・多様性と他者理解 ・情動とストレス対処 ・シャンパンタワーの法則 ・ポジティブシャワー <b>4) まとめ・質疑応答</b>	自分に意識を向けることができ、自分をねぎらうことができるようになる。 自己理解、自己承認、他者理解することができ、職場の人間関係や利用者支援が良好になる。
15:00	閉講	

※双方向研修であることと、研修効果を高めるため、一人1台のパソコンと、イヤホンマイクをご準備の上、参加して下さい。

※本研修の動画と資料データの著作権は、研修講師にあります。複製、録画は違法となりますので、絶対に行わないで下さい。

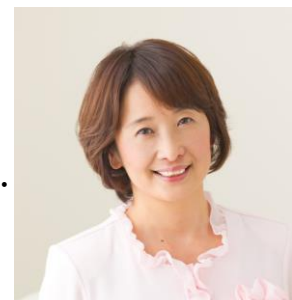
※講師により、記録用として研修を録画します。予めご理解の上、お申込みください。

### 講師紹介：一般社団法人 日本セルフエスティーム普及協会 代表理事 工藤 紀子氏

ヴィーナスクリエイト代表。

長年外資系企業に勤務し、子育て中に「自己肯定感」の大切さを知り「心の仕組み」の理解と「自己肯定感」についての研究を現在まで25年取り組む。

女性が幸せになることが社会の幸せにつながるという理念のもと「ヴィーナスクリエイト」では、自己肯定感をベースにした女性のエンパワメントセミナーを開催。2万人が受講。2013年に「自己肯定感」を社会に普及させるため



(一社)日本セルフエスティーム普及協会を設立。人が生きていく上で一番大切な感覚である「セルフエスティーム(自己肯定感、自尊心)の向上」を広く社会に普及し、幸福度の高い社会を実現するために、研修や公園、講師の育成を行っている。

「子どもも大人も、自分らしくハッピーに！」をキャッチフレーズに、自己肯定感で過程や職場、学校をはじめ社会を元気にする「ラブ・マイセルフ 100 万人プロジェクト」に取り組んでいる。

### 【研修前準備と研修後のレポート提出について】

配布資料	ライブ配信研修前には、研修システムページにログイン後、「課題管理ボタン」から資料をダウンロードして下さい。 ※各受講生 1 回のみでのダウンロード及び印刷とし、他者へ資料を転送しないようにお願いします。
レポート	<b>修了証を希望する方は、研修終了後令和 4 年 2 月 14 日 (月) までに、レポートの提出をお願いします。それ以降は、修了証の発行対応ができませんので予めご了承下さい。</b> 研修システムマニュアル Ver8.1 の P24 を参照下さい。 課題管理ボタンからレポートをダウンロードし、受講生が回答後、システムから提出下さい。