

## 令和7年度 メンタルヘルスケア（自殺対策）研修 開催要項

### 1 目的

近年、ニーズへの多様化・複雑化をはじめ職場での対人関係や多忙な業務から、様々な場面において私たち一人ひとりの支援者においてもストレスの問題が顕著となっている状況にあります。 本研修では支援者のメンタルヘルスケアを推進するために、ストレスの仕組みや予防法を理解し、セルフメンタルヘルスの視点、手法等を学び日々のストレスを上手にコントロールしていくことを目的とします。

※尚、本研修は宜野湾市自殺対策計画～『誰も自殺に追い込まれることのない宜野湾市の実現を目指して』～で示されている「ゲートキーパー養成研修」である。

### 2 主催

宜野湾市福祉推進部障がい福祉課

### 3 開催日時及び会場

日時：令和8年1月21日（水）15時30分～17時00分

会場：宜野湾市役所 多目的会議室※本庁舎正面玄関前プレハブ建物

### 4 研修内容

ストレスやメンタルヘルスの知識を習得することにより私たち一人ひとりの考え方のくせなどを学び、心身共に健康な状態で支援に取組ことができるることを目的とする。

### 5 対象者

各支援者並びに事業者、行政職員等

### 6 定員

50名

### 7 申込み期限及び申込み方法

令和8年1月18日（日）17時までに別紙の申込シートをFAX又はメールにて申込

FAX：098-893-4108

Mail: [Fukusi15@city.ginowan.okinawa.jp](mailto:Fukusi15@city.ginowan.okinawa.jp)

### 8 問合せ

障がい福祉課自立支援係 担当：幸地・富

電話 098-893-4131 FAX 098-893-4108

Mail: [Fukusi15@city.ginowan.okinawa.jp](mailto:Fukusi15@city.ginowan.okinawa.jp)