



# “SOS” に気づいたら? 知っておきたい メンタルヘルス 研修

**日時** 2021年**11**月**18**日(木)午後**1**時**30**分～午後**4**時**30**分

**講師** **白鳥 秀明 氏** | 弁護士法人東京パブリック法律事務所

日々のストレスを、あなたはどうしていますか?  
自分のために、職場の仲間や家族のために、  
「メンタルヘルスケア」の知識を身につける研修です

## 研修内容

① **メンタルヘルスの現状**

「ストレスを整理する」  
「自分の思考のクセを知る」  
その方法を伝授★

② **自分のためのメンタルヘルスケア**

これはNG!  
やってはいけない対応を知る

③ **周囲のためのメンタルヘルスケア**

学んだことは即実践!  
明日につなげる振り返り

④ **明日からの行動を考える**

**対象員** 北区内の民間福祉施設の職員30名  
分野など職種不問  
※先着制、1事業所あたり2名まで

**会場** 岸町ふれあい館3階 第5集会室  
(北区岸町1-6-17)

**参加費用** 無 料

**申込方法** 10月29日(金)までに申し込みフォームにてお申し込みください。詳しくは裏面をご参照ください。



北区内の福祉施設で働くみなさんの職場への定着を支援するため、上記の研修会を開催します。人材育成専門の団体から講師を招いての研修です。区内の福祉施設職員同士の交流にもなりますので、この機会にご参加ください。

# 白鳥秀明 【講師紹介】

弁護士法人  
東京パブリック法律事務所

## 【経歴】

看護師・保健師免許を取得後に、保健師として横浜市に勤務し、高齢者や障がい者の方の支援の仕事に携わる。業務の中で、地域における法的支援の重要性を感じ、同市を退職後法科大学院へ進学。弁護士登録と同時に東京パブリック法律事務所へ入職。

現在は、医療関係事件、交通事故などの身体がテーマとなる事件や、障がいのある方や高齢者の方の支援、後見人としての業務を多く担当している。

お申し込みは  
フォームから！

※1事業所あたり2名まで  
となります



① 当会ホームページ上部の「**福祉事業者の方**」をクリックしてください。

② 「**福祉従事者向け研修**」をクリックしてください。

③ 研修一覧から、希望する研修のページに移動してください。

④ 研修ページの「**申し込みフォーム**」に必要事項を入力しお申し込みください。



- ◆フォームの自動返信をもって参加決定通知となります。ただし、定員超過の場合には当会からご連絡させていただきます。
- ◆当会研修一覧へのURL <https://kitashakyo.or.jp/oshirase/kenshu/>
- ◆新型コロナウイルス感染症防止策については、当会ホームページ内の当該研修ページをご確認ください。