



“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 2024年1月11日(木) 午前10時00分～正午

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、あなたはどのようにしていますか?
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

④ 明日からの行動を考える

学んだことは即実践!
明日につなげる振り返り

対象
定員

北区内の福祉施設の職員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

12月25日(月)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/>