

# 令和6年度 大阪府民間社会福祉事業者等資質向上研修 に登壇

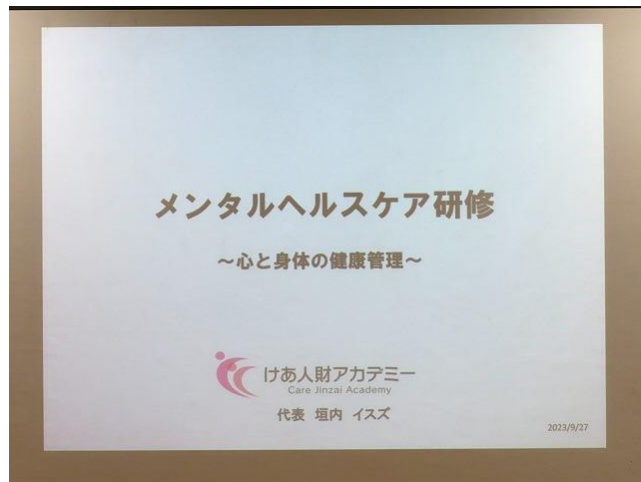
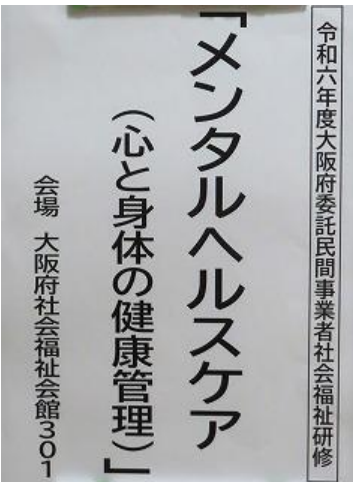
主催 「福祉と人権の研修ネットワークおおさか」 実施団体 一般財団法人大阪府地域福祉推進財団

日時 2024年9月20日(金)  
14時～16時

場所 大阪府社会福祉会館

研修テーマ  
メンタルヘルスケア  
(心と体の健康管理)

講師 けあ人財アカデミー合同会社  
代表 垣内 イスズ



## 研修内容

1. メンタルヘルスケアの基礎知識
2. 自分を知り、他者を理解する
3. ストレスへの対処方法
4. ストレスに強い体質作り
5. 怒りへ対処方法
6. 思考と感情