



令和7年度 セルフ・コンパッション研修

～福祉職場スタッフのためのセルフケアを学ぼう～

初任・中堅職員向け研修

1. 開催のねらい

福祉職場で働く職員は受容的・共感的な態度が求められ、その仕事上の特性からストレスを抱えたり、困難な状況に直面したりすることが多いのではないのでしょうか。この研修は自分自身の意欲を高めるセルフ・コンパッション（あるがままの自分自身を受け入れ、優しい気持ちを向ける力）を学び、事業所等での困難な状況下などの様々なシーンを想定したワークを通じて体験し、日々の支援に活かすことを目的に開催します。

2. 主催 社会福祉法人京都府社会福祉協議会 京都府福祉人材・研修センター

3. 受講対象 社会福祉施設職員・市町村社会福祉協議会職員

4. 開催日程

日 時	会場	定員
10月31日(金)	ハートピア京都 3階大会議室	80名

5. 受講料

会員・非会員の区分	受講料
京都府社会福祉協議会 会員施設・事業所職員	受講者1名につき、 5,000円（資料代を含む）
京都府社会福祉協議会 非会員施設・事業所職員	受講者1名につき、 10,000円（資料代を含む）

※京都府社会福祉協議会の会員加入の方法については（075）252-62691 総務課までお問い合わせください。

6. 指導講師



有光 興記（ありみつ こうき）氏

関西学院大学 文学部 教授

感情の問題に対処するために、セルフ・コンパッション、マインドフルネスの大きな可能性に着目し、その尺度開発、実験や臨床試験を意欲的に行うとともに、講演や企業研修などを通じて蓄積した知見の普及に努めている。

「人のことを思いやるばかりで、自分のことは後回し。頑張っただけでは疲れが取れず、燃え尽きてしまいます。自分に必要なだけ優しい気持ちを向けるセルフ・コンパッションの態度や実践方法をご存じでしょうか、是非、この研修を通じて優しい癒しの時間を体験してください」

7. プログラム

時間	内容
10:20～10:30	開会挨拶・オリエンテーション
10:30～16:30 (1時間の昼休憩を含む)	【講義・演習】 (1) 福祉現場の不安やストレス, セルフケア (2) 福祉に活かすコンパッションとは (3) コンパッションを高めるワーク ① お茶の瞑想 ② 癒しの呼吸瞑想 ③ 好きな・親しい人への慈悲の瞑想 ④ コンパッションのイメージワーク ⑤ 自分自身へのコンパッション (4) 質疑応答
16:30～16:35	閉会・アンケート記入

8. 参加申込みについて

(1) 参加申込みについて

令和7年8月20日(水) 17:00までに、京都府社協HPに記載の申込URL
(<https://forms.gle/e9e7ioxAnhHM8ELG6>)



もしくは右記二次元コードにてお申し込みください。インターネット申込みが難しい場合には、京都府福祉人材・研修センターまで御連絡ください。

申込完了後、入力メールアドレス宛に自動返信メールが送信されますので受信の確認をお願いいたします。

自動返信メールが届かない場合は必ず京都府福祉人材・研修センターまで御連絡ください。**申込みに関するトラブルが生じた場合、自動返信メールを保管されている方のみ対応いたします**ので御注意ください。

(2) 参加申込フォームには記載漏れ、誤字・脱字のないよう全ての項目を入力してください。

(3) 定員を超過した場合は抽選により受講者を決定します。受講の可否については、9月8日頃に事業所あてに御案内します。

※9月中旬頃までに届かない場合は、京都府福祉人材・研修センター研修課まで御連絡ください。

(4) 個人情報の取扱いについて

お申し込みされた個人情報は、当研修の適正かつ円滑な実施の目的のみに利用させていただきます。

9. その他

(1) 写真・動画の撮影について

本会の広報活動の一環として、XやInstagramなどのSNSを運用しています。本研修についても写真や動画を撮影し、それらをSNSで公開する場合があります。写真や動画の撮影に同意されない場合は、申込フォームの該当欄にをお入れください。おひとりでも承諾いただけない場合は、撮影を行いません。

(2) 本研修は課税対象研修です。インボイス適格請求書は受講決定通知とかねて発行します。なお、すべての研修で領収証の発行は行っておりませんのでご了承ください。

10. 会場案内

ハートピア京都 3階大会議室	地図
<p>住所：京都市中京区竹屋町通烏丸東入清水町 375 TEL：075-222-1777</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 地下鉄烏丸線「丸太町駅」⑤番出口すぐ➤ 駐車場はございません。公共交通機関を御利用ください。	

【実施機関】 京都府社会福祉協議会 京都府福祉人材・研修センター

TEL:075-252-6296 FAX:075-252-6312 研修課 (担当:小倉)

■ 〒604-0874 京都市中京区竹屋町通烏丸東入清水町 375 ハートピア京都地下1階
