

専門家
による



保育園で働く皆さんの為の

不適切保育研修

お気軽にご参加ください♪

参加費：無料

参加者：保育園に勤務されている方はどなたでも参加可能です

1回目 2026年 1月 15日(木) 17:30~18:00

研修内容：保育園での不適切保育(虐待)の定義とは

2回目 2026年 1月 26日(月) 13:30~14:00

研修内容：不適切保育につながるポイント

3回目 2026年 2月 9日(水) 17:30~18:00

研修内容：保育士の仕事から考える心のケア

4回目 2026年 2月 20日(金) 13:30~14:00

研修内容：自分自身の保育を振り返る

アンジェリカ北町保育園



申し込み・問い合わせ

園の住所：東京都練馬区北町 8-3-18

TEL：03-6906-4862 mail：kitamachi@angelica-nsy.net

メールまたはお電話で お申込み・お問い合わせください

担当：澤

メンタルヘルス 研修

アンジェリカ北町保育園

仕事をする上で精神の健康状態維持はとても大事！

仕事をしていると「気が重い」「仕事をしたくない」「疲れが取れない」など思うことがありますよね。体調不良や季節の変わり目だから、という理由もありますが、もしかしたらメンタルの不調が原因かもしれません。現代の日本でメンタルの不調やストレスを抱えている社会人はとても多く、その結果仕事だけでなくプライベートまで俯きがちな日々を過ごしてしまう方も少なくありません。「**メンタルヘルスについて正しい知識を身につけ、ご自身を含め周りの環境も良くする**」そのために何を考え、行動するかを学びましょう。

メールまたはお電話でお申し込み・お問い合わせください

園の住所；東京都練馬区北町8-3-18

TEL：03-6906-4862 mail：kitamachi@angelica-nsy.net 担当；澤

日程・実施内容



第1回 『メンタルヘルスケアとは何か』 令和 8年 1月 15日(木) 18時10分 ～ 18時50分	● メンタルヘルスケアの重要性 ● 現代の労働者の心の健康問題 ● メンタル不調の原因は？
第2回 『自身のメンタル状態を知る』 令和 8年 1月 26日(月) 14時10分 ～ 14時50分	● ストレスアセスメントチェック ● 高ストレス者への対応
第3回 『ストレスの対処方法を知る』 令和 8年 2月 9日(月) 18時10分 ～ 18時50分	● ストレスコーピング ● ストレスコーピングの実施方法 ● 未知のコーピングに触れる
第4回 『職場を良くする対人関係構築術』 令和 8年 2月 20日(金) 14時10分 ～ 14時50分	● コミュニケーションスキルの必要性 ● 人によって異なるコミュニケーションスタイル ● アサーティブな関係を維持するために

※各研修時間は40分を想定しております。

※本研修は参加人数を厳密に調整しておりますので、申し込み後のキャンセルはご遠慮ください。