

# 大阪市社会福祉研修・情報センター 令和8年度のお知らせ



大阪市社会福祉研修・情報センターをご存知ですか？

所在地：大阪市西成区出城2丁目5番20号

<https://wel-osaka.com/index.php>

大阪市社会福祉研修・情報センターでは、福祉従事者向け研修や社会福祉に関する情報発信を行っています。

Xでも情報発信しています⇒



## 令和8年度の福祉・介護職員のみなさまへの研修・講座について

福祉従事者向け研修を実施しています。詳しくは別添研修計画をご覧ください。

- ・ キャリアパス研修
- ・ メンタルヘルス研修
- ・ リスクマネジメント研修
- ・ 福祉・介護関係者のよこのつながりを作る機会の提供 …など

様々な講座を準備しております。本センターで行う研修を活用してスキルアップをめざしませんか？

## 福祉職員のためのメンタルヘルス相談について

福祉職員のためのメンタルヘルス相談窓口を設置しています。詳しくは別添チラシをご覧ください。

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、対人関係がうまくいかない…など仕事のストレスから生じる悩みの相談をすることができます。

- ・ 相談できる方 大阪市内在住又は市内にお勤めしている福祉職員
- ・ 相談方法 電話、オンライン、来所により相談できます。

相談には、予約が必要です。まずは話してみることから始めませんか？ <https://wel-osaka.com/mentalhealth/>



## 図書・資料閲覧室のご案内

2階には、図書・資料閲覧室がございます。福祉に関する図書・DVDを貸出していますのでぜひご利用ください。

詳しくはこちらをご覧ください。 <https://wel-osaka.com/tosho.html>

# 令和8年度 大阪市社会福祉研修・情報センター研修体系

福祉従事者 向け研修	福祉専門職 研修	基本 研修	福祉職員キャリアパス対応生涯研修課程	1
			初任者コース	1-1
			中堅職員コース	1-2
			チームリーダーコース	1-3
			管理職員コース	1-4
			社会福祉の基本と対人援助研修	2
			基礎編	2-1
			実践編	2-2
			スーパービジョン研修	3
			メンタルヘルス研修	4
			セルフケア研修	4-1
			ラインケア研修	4-2
			リスクマネジメント研修	5
			リスクマネジメント研修（一般職員対象）	5-1
			リスクマネジメント研修（管理職員対象）（高齢分野）	5-2
			リスクマネジメント研修（管理職員対象）（障がい分野）	5-3
福祉専門職 研修	専門 研修	組織運営・管理研修	6	
		労務管理研修	6-1	
		財務管理研修	6-2	
		職場研修担当者研修	6-3	
		OJT推進研修	6-4	
		接遇マナー・電話対応研修	6-5	
		相談面接の技術研修	6-6	
		コミュニケーション研修	6-7	
		ファシリテーション研修	6-8	
		プレゼンテーション研修	6-9	
		職場における人間関係研修	6-10	
		よこいと座談会（職員フォローアップ研修）	7	
		よこいと座談会（新人職員フォローアップ研修）	7-1	
		よこいと座談会（中堅職員フォローアップ研修）	7-2	
		よこいと座談会（管理職員フォローアップ研修）	7-3	
		多職種連携・地域協働・地域課題の発見と解決に向けて	8	
包括的な相談支援・コミュニティソーシャルワーク実践講座	8-1			
社会福祉施設職員の地域福祉実践講座	8-2			
相談支援機関の連携・協働のための研修	8-3			
障がい福祉関係研修	9			
基礎研修 発達障がい児の理解と対応	9-1			
基礎研修 発達障がいの理解と支援（成人支援者向け）	9-2			
基礎研修 障がいのある人の自己決定とその支援	9-3			
基礎研修 障がい者虐待防止	9-4			
事業所別研修 障がい者グループホーム	9-5			
事業所別研修 就労支援事業所	9-6			
専門研修	9-7			
精神障がいのある人と家族への支援実践講座	9-8			
子ども関係研修	10			
高齢福祉関係研修	11			
介護予防・重度化防止の推進	11-1			
高齢者虐待防止	11-2			
認知症介護研修	12			
実践者研修	12-1			
実践リーダー研修	12-2			
実践リーダー研修修了者フォローアップ研修	12-3			
地域密着型サービス認知症介護研修	12-4			
介護職員研修	13			
基本編 利用者に寄り添う看取りと尊厳	13-1			
基本編 介護職のための記録の書き方	13-2			
技術編 基本的な介護技術を学ぶ	13-3			
技術編 ステップアップ介護技術	13-4			
技術編 アクティビティ	13-5			
訪問介護サービス提供責任者研修	13-6			
介護主任・リーダー職員研修	13-7			
生産性向上推進研修	14			
社会福祉施設職員人権研修・人権ワークショップ（共催）	15			
大阪市福祉人材養成連絡協議会会員提供講座（共催）	16			
福祉人材確保支援研修	潜在的有資格者復職支援研修	17-1		
	求人力・広報力向上研修	17-2		
	福祉人材受入・定着支援研修	17-3		
地域福祉推進者研修	地域福祉活動者研修	18		
	地域福祉活動者講座 ファンドレイジング	18-1		
	地域福祉活動者講座	18-2		
市民向け講座	社会福祉講演会	19		
	いきいきライフセミナー	20		
	社会福祉史の市民講座	21		
	市民のための認知症研修会	22		
	介護実習講座	23		
	入門コース	23-1		
	ステップアップ（応用）テーマ別コース	23-2		
	高齢者にやさしい食事講座	23-3		
	持ち上げない介護技術	23-4		
	自助具製作体験講座	24		

令和8年度 大阪市社会福祉研修・情報センター研修計画

【福祉従事者向け研修】

令和8年4月1日現在

研修名		内容（ねらい・目的）	実施回数（日数）	実施時期	定員	受講料（円）
キャリアパス対応生涯研修課程	初任者コース	チームの一員としての基本を習得して、福祉職員のキャリアパスの方向性を学ぶ	1回 (3日)	9月28日 10月26日 11月5日	55	9,000 +テキスト代 1,000
	中堅職員コース	担当業務を自立的に遂行し、後輩職員への指導・支援が期待される中堅職員として、求められる役割やキャリアアップの方向性を学ぶ	1回 (3日)	12月18日 令和9年 1月18日 1月25日	45	9,000 +テキスト代 1,000
	チームリーダーコース	チームリーダー等の役割を遂行するための基本を習得し、チームリーダーとしてのキャリアアップの方向性を学ぶ	1回 (3日)	6月2日 6月25日 7月2日	45	9,000 +テキスト代 1,000
	管理職員コース	管理者として求められる役割やリーダーシップを醸成しキャリアアップの方向性を学ぶ	1回 (2日)	7月28日 8月4日	20	6,000 +テキスト代 1,000
社会福祉の基本と対人援助		「基礎編」 社会福祉の視点を学ぶ（講義・演習） 福祉従事者に求められる基本視点、知識を学び、専門職としての役割行動を理解し、利用者へのサービス向上を図る	1回 (2日)	8月4日 8月27日	30	6,000
		「実践編」 社会福祉の視点を活かす（事例検討） 受講者が事例を持ち寄って話し合い、自身の実践を振り返ることで、利用者へのサービス向上と専門職としてのスキルアップを図る	1回 (1日)	9月29日	30	3,000
スーパービジョン研修		社会福祉実践の質的向上および現場職員の資質向上をめざして、福祉の職場でスーパービジョンを実践できる人材を養成する	1回 (3日)	11月18日 12月2日 12月16日	48	4,500
メンタルヘルス研修	セルフケア研修	メンタル不調のメカニズムを理解し、良好な人間関係を保持しながら、業務を遂行する知識や技術を学び、バーンアウト（燃え尽き症候群）を防ぐ	1回 (1日)	10月9日	54	1,500
	ラインケア研修	職場の要である主任・リーダーとして、職員が心身共に健康に働ける良い職場づくりを目指し、職場システムの見直しや、職員のメンタルサポートなどについて学ぶ	1回 (1日)	10月7日	54	3,000
リスクマネジメント	リスクマネジメント研修（一般職員）	現場で利用者の方に接する機会が多い対人援助職として勤務する職員に求められるリスクマネジメントについて、基本的な考え方や具体的な取り組みについて学ぶ	1回 (1日)	11月11日	36	3,000
	リスクマネジメント研修（管理職員）	管理職員に求められるリスクマネジメントやコンプライアンス（法令遵守）の意義と基本を理解するとともに、リスクを生まない環境づくりを学ぶ（高齢分野）	1回 (1日)	10月16日	36	3,000
		管理職員に求められるリスクマネジメントやコンプライアンス（法令遵守）の意義と基本を理解するとともに、リスクを生まない環境づくりを学ぶ（障がい分野）	1回 (1日)	7月23日	60	1,500
組織運営・管理研修	労務管理研修	労働関係法令を正しく理解し、多様な雇用形態における社会保険・労働保険等の労務手続きについて学ぶ	1回 (2日)	6月4日 6月16日	36	3,000
	財務管理研修	社会福祉施設・事業所の会計担当者・管理者が「社会福祉法人会計基準（省令）」に基づいた会計実務について知識や技術を習得する	2回 (各1日)	(入門編) 8月28日	30	3,000 +テキスト代 700
				(基礎編) 9月15日	30	3,000
	職場研修担当者研修	職場研修の重要性を認識し、研修のニーズを把握することや、職場研修の仕組みを理解する	1回 (1日)	令和9年 1月26日	36	3,000
	OJT推進研修	OJTの重要性と推進体制を理解し、効果的な指導方法について学ぶ	1回 (2日)	令和9年 2月25日 3月4日	36	6,000
	接遇マナー・電話対応研修	利用者・家族との信頼関係を築くのに必要な、好感をもたれる丁寧な対応を実践的に学ぶ	1回 (1日)	6月9日	54	3,000
	相談面接の技術	援助関係の本質を知り、面接の技術を磨き、対人援助活動をよりスムーズに行うために、的確で好感をもたれるスキルについて演習を交えて実践的に学ぶ（基礎編、応用編、実践編）	3回 (3日)	11月12日 11月19日 11月26日	各54	各3,000
	コミュニケーション研修	利用者や職場の同僚・上司との関わり方、家族との関係など人との付き合い方の効果的な方法・技術を身につける	1回 (2日)	10月20日 10月27日	54	6,000
	ファシリテーション研修	場を活性化し、メンバーそれぞれの持ち味を活かすファシリテーションの技術を学ぶ	1回 (1日)	6月24日	54	3,000
プレゼンテーション研修	プレゼンテーションの基礎を実践的に学ぶ	2回 (2日)	9月4日 9月11日	各20	各3,000	

	職場における人間関係研修	職場における人間関係をよくするためには、どのような取り組みが必要か、また、人間関係を取りづらい職員への理解と対応を学ぶことで、より働きやすい職場づくりをめざす	1回 (1日)	12月11日	36	1,500
よこいと座談会	新人職員フォローアップ研修 よこいと座談会	新任職員を対象に仕事に関する課題や悩みの共有やキャリアアップなど他職種の職員同士の情報交換や横のつながりづくりの促進を図る	1回 (1日)	令和9年 2月	30	無料
	中堅職員フォローアップ研修 よこいと座談会	中堅職員を対象に仕事に関する課題や悩みの共有やキャリアアップなど他職種の職員同士の情報交換や横のつながりづくりの促進を図る	1回 (1日)	8月18日	30	無料
	管理職員フォローアップ研修 よこいと座談会	管理職員を対象に仕事に関する課題や悩みの共有やキャリアアップなど多職種の職員同士の情報交換や横のつながりづくりの促進を図る	1回 (1日)	9月30日	36	無料
多職種連携・地域協働・地域課題の発見と解決に向けて	包括的な相談支援・コミュニティソーシャルワーク実践講座	地域を基盤としたソーシャルワークを実践するため、地域支援機能と個別支援機能の強み・弱みの双方を理解し、地域福祉の理念とコミュニティワーク事例検討から、その具体的方法論を学ぶ	1回 (5日)	7月9日 8月7日 9月8日 10月13日 11月20日	36	7,500
	社会福祉施設職員の地域福祉実践講座	社会福祉施設職員として、地域との協働を実践するためにどのような視点が必要か、またその実践的手法について学ぶ	1回 (3日)	7月17日 9月17日 令和9年 2月2日	9	9,000
	相談支援機関の連携・協働のための研修	地域において、複合的な課題を抱えるなど、支援が困難な事例の対応について、関係の相談支援機関がどのように連携して課題解決へと進めていくか、その視点を学ぶ	1回 (1日)	令和9年 2月26日	36	3,000
障がい福祉関係研修	基礎研修 発達障がい児の理解と対応	子どもの発達障がいを中心に、発達障がいの特性を理解し、その特性に応じた対応について具体的に学ぶことで、一人ひとりの適切な支援につなげるスキルを身につける	1回 (1日)	6月17日	36	1,500
	基礎研修 発達障がいの理解と支援（成人支援者向け）	発達障がいの全体的な知識として、発達障がいのある方の行動特性や認知特性を知ること、特に成人期の発達障がい者支援の実践のなかで活かせる支援方法などを学ぶ	1回 (1日)	10月	36	1,500
	基礎研修 障がいのある人の自己決定とその支援	障がいのある人の「自己決定（あるいは、意思決定）」がどのようなものなのか、また、その「自己決定」にどのような個人・環境要因が影響を与えるのか等について学び、それを踏まえて、障がいのある人の意思やニーズに基づいた適切な支援を考える	1回 (1日)	11月9日	36	1,500
	基礎研修 障がい者虐待防止	障がい児・者を取り巻く課題や現状、支援のあり方について学びながら、虐待を防ぐために利用者主体の支援のあり方について学ぶ。また、職場として、自分自身として取り組める方策について考える	1回 (1日)	8月25日	50	1,500
	事業所別研修 障がい者グループホーム	障がい者グループホームは、施設でも訓練所でもなく、障がいのある人が地域で生活を送るための「家（居住の場）」であり、居住者にとっての支援者は、日常生活、社会生活を行ううえで身近で頼りになる存在である。サービス管理責任者やグループホーム世話人などの役割について確認するとともに、利用者支援のあり方および虐待防止のためのポイントを考える。	1回 (1日)	5月15日	50	1,500
	事業所別研修 就労支援事業所	内容未定	1回 (1日)	未定	36	1,500
	専門研修	内容未定	1回 (1日)	未定	36	1,500
	精神障がいのある人と家族への支援実践講座		1回 (4日)	9月 10月 11月 12月	15	7,500
子ども関係	愛着障がいの理解		1回 (1日)	10月	36	1,500
高齢福祉関係研修	介護予防・重度化防止の推進		1回 (1日)	未定	54	1,500
	高齢者虐待防止		1回 (1日)	8月5日	54	1,500

認知症介護研修	実践者研修	施設、在宅にかかわらず、認知症の原因疾患や容態に応じ、本人やその家族の生活の質の向上を図る対応や技術を修得する	5回 (各5日)	第1回(5月20、28日、6月3、11日、7月16日) 第2回(6月23日、7月1、7、15日、8月19日) 第3回(9月3、11、17、25日、10月30日) 第4回(11月17、25日、12月1、9日、令和9年1月13日) 第5回(令和9年1月19、27日、2月2、10日、3月17日)	各54	各30,000 + テキスト代 2,700
	実践リーダー研修	ケアチームにおける指導的立場としてチーム員の知識・技術・態度を指導する能力及びチームリーダーとしてのチームマネジメント能力を修得する	2回 (各7日)	第1回(8月20、21、27、28日、9月4、18日、10月9日) 第2回(令和9年1月14、15、21、22、29日、2月16日、3月5日)	各36	各42,000 + テキスト代 3,000
認知症介護研修	実践リーダー研修 修了者フォローアップ研修	リーダー研修修了者に対して、知識やスキルを高めるための専門的なフォローアップを行うことにより、大阪市全体の認知症ケア対応力の向上をめざす	2回 (各1日)	第1回 未定 第2回 未定	各40	無料
	地域密着型サービス認知症介護研修	地域密着型サービス事業所の開設者、管理者、計画作成担当者がそれぞれ必要な知識・技術を身につける	開設者 2回 (各2日) 別途実習1日あり	開設者 第1回(9月8日、10月21日) 第2回(令和9年2月9日、3月10日)	開設者 各15	各5,500 ※開設者コースは実習費として別途3,000円必要
認知症介護研修	地域密着型サービス認知症介護研修	地域密着型サービス事業所の開設者、管理者、計画作成担当者がそれぞれ必要な知識・技術を身につける	管理者 2回 (各2日)	管理者 第1回(10月21、28日) 第2回(令和9年3月10、18日)	管理者 各50	各5,500
			計画作成担当者 2回 (各2日)	計画作成担当者 第1回(10月21、29日) 第2回(令和9年3月10、19日)	計画作成担当者 各25	
介護職員研修	基本編 利用者に寄り添う 看取りと尊厳	利用者の尊厳について考えることにより、介護の質の向上を図る	1回 (1日)	7月3日	36	1,500
	基本編 介護職のための記録の書き方	施設や在宅など、さまざまな介護現場で求められる介護記録について、基本を確認し利用者サービスの向上をめざす	1回 (1日)	10月6日	24	3,000
	技術編 基本的な介護技術を学ぶ	基本的な介護技術から施設や在宅などさまざまな介護現場で求められる応用まで、実習を通して学ぶ 介護実務年数がおおむね3年未満の方対象 R8は潜在的有資格者復職支援研修と同時開催	1回 (3日)	5月29日 6月5日 6月12日	復職支援研修 と合わせて 20	9,000
	技術編 ステップアップ介護技術	基本を確認しさらなる理解を深め、利用者、介護者の両者に快適な介護を学ぶ 介護実務年数がおおむね3年以上の中堅職員等を対象	1回 (2日)	6月19日 6月26日	20	6,000
	技術編 アクティビティ	介護技術のひとつとして「アクティビティ」の考えを取り入れ、利用者の喜びや生きがい、安心感につながるような援助方法について演習を中心にまなぶ	1回 (1日)	9月10日	30	3,000
	訪問介護サービス 提供責任者研修	訪問介護サービス提供責任者として必要な基礎知識を確認するとともに、多様化する介護サービスの実態に対応できるよう、事例検討などにより実践的に学ぶ	1回 (3日)	11月 12月 令和9年 1月	20	9,000
	介護主任・リーダー職員研修	介護主任・リーダー職員として必要な基礎知識を確認するとともに、多様化する介護サービスの実態に対応できるよう、事例検討などにより実践的に学ぶ	1回 (2日)	9月 10月	20	6,000
生産性向上推進研修	テーマ：未定	1回 (1日)	未定	未定	未定	

社会福祉施設職員人権研修 (オンデマンド配信) 人権ワークショップ		社会福祉施設の職員として人権問題を正しく理解し、人権意識の向上を図る <人権研修> 第1回「意思決定支援」 第2回「カスタマーハラスメント」 第3回「職業や雇用をめぐる人権」 第4回「インターネットによる人権」 <人権ワークショップ> 第1回「外国人と人権」 第2回「障がい者の理解」	<人権研修> 4回 (1週間程度 視聴可能とする) <人権ワークショップ> 2回	<人権研修> 7月 9月 11月 令和9年2月 <人権ワークショップ> 8月 令和9年1月	<人権研修> 上限なし  <人権ワークショップ> 50	無料
福祉人材養成連絡協議会 会員提供講座		福祉人材の確保・養成を図り、福祉関係者の育成を目的に研修を実施する テーマ：未定	1回 (1日)	未定	30	未定
福祉人材確保支援研修	潜在的有資格者復職支援研修 基本的な介護技術を学ぶ	資格を有しながら、様々な理由で業務を離れている方を対象に、復職や就職につながる技術を学ぶ R8は介護職員研修技術編と同時開催	1回 (1日)	5月29日 6月5日 6月12日	技術編と合わせて 20	9,000
	求人力・広報力向上研修	福祉への就職を希望する人に対して、効果的な求人情報の提供や発信の方法について学ぶ	1回 (1日)	7月29日	30	未定
	福祉人材受入・定着支援研修 やさしい日本語セミナー	深刻化する介護職場の人材不足に対応するため、人材の多様化を見据え安心して働き続けることのできる環境を整備し、法人・施設・事業所と介護人材、関係機関等とが良好な関係を構築できるよう職場としての対応策について学ぶ	1回 (1日)	8月25日	20	未定
地域福祉推進者研修	地域福祉活動者講座 (ファンドレイジング)	地域福祉活動運営を下支えする手法として「ファンドレイジング」があることや、実務手順などの詳細について学び、自分たちがめざす福祉活動の安定した運営と展開に向けて、必要な資金を集める仕組みを学ぶ	1回 (1日)	(基礎編) 令和9年 1月15日	30	無料
			1回 (1日)	(実践編) 令和9年 1月28日	30	無料
	地域福祉活動者講座	住みよい地域づくりをめざして、地域住民が主体的に行う地域福祉活動の推進を目的とした市民向け講座	1回 (1日)	未定	30	無料

【市民向け、福祉施設従事者及び市民向け講座】

研修名	内容(ねらい・目的)	実施回数(日数)	実施時期	定員(人)	受講料(円)
社会福祉講演会	社会福祉の動向や福祉実践等をテーマとし、市民啓発及び福祉関係職員の資質向上を目的とする  【開催予定テーマ】 第1回：大阪市社会福祉研究 研究奨励賞等受賞作の実践報告及び基調講演  第2回：講演会	2回 (各1日)	第1回：10月2日  第2回：12月5日	50～ 100	無料
いきいきライフセミナー	市民がいきいきと、これからのライフステージを送っていくため役立つ内容をテーマに開催する	1回 (1日)	12月5日	100	無料
社会福祉史の市民講座	大阪には全国でも先駆的な福祉実践が多く存在する。それらに取り組んできた先達から学び、今後の大阪の福祉について考える機会を設ける	2回 (各1日)	①令和9年2月 ②令和9年3月	各40	無料
市民のための認知症研修会	認知症の方のケアとかかわりについて学ぶ	1回 (1日)	令和9年 1月	80	無料
介護実習講座	入門コース  介護を初めて行う方が、介護への認識・興味を深め、基本となる簡単な介護を学習する  ※ 介護職の方、入門コース修了者は受講いただけません	5回 (各3日)	5月コース (土曜日クラス) 9、16、30日 14:00～16:00	各20	各コース 500
			6月コース (水曜日クラス) 3、10、17日 10:00～12:00		
			9月コース (土曜日クラス) 12、19、26日 14:00～16:00		
			10月コース (木曜日クラス) 8、15、22日 10:00～12:00		
			令和9年2月コース (土曜日クラス) 6、13、20日 14:00～16:00		

ステップアップ (応用) テーマ別コース	介護技術・知識の復習や、向上をめざしてテーマごとに学ぶ ※ テーマ：移動①、移動②、移動③、排泄・着脱介助、食事介助、応急手当（11月のみ）、口腔ケア（11月のみ） ※各テーマの開催日は、お問合せください ※ 介護実習講座の入門コース修了者を対象に開催	2回	①7月 4、8、18、22、 29日 13:00～16:00  ②11月 7、11、14、18、 21、25、28日 13:00～16:00	各20	各テーマ 100
高齢者にやさしい食事講座	高齢者の食事や栄養について学ぶ	1回 (1日)	12月5日	20	無料
介護技術講座 ～持ち上げない介護技術を学ぼう～	身体への負担を軽減する福祉用具を用いた、介護者のための持ち上げない介助方法を学ぶ	1回 (1日)	12月5日	20	無料
自助具製作体験講座	自助具への理解を深め、その普及と自助具製作に関わる人材育成を目的とする	1回 (1日)	12月5日	30	無料

# 福祉職員のための メンタルヘルス相談 (オンラインでの相談も可能です)

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、対人関係がうまくいかない…  
など仕事上のストレスから生じる悩みの相談窓口です。ご本人からだけで  
なく、周囲にいる同僚や上司の方からのご相談も受け付けています。  
お気軽にお問い合わせください。

秘密厳守します  
初期相談無料

ひとりで悩まずにまずはお電話を

相談・予約電話

ハローサンキュー

**(06)4392-8639**

**対象** 大阪市内に在住またはお勤めしている福祉職員

**相談方法** 電話・オンラインまたは来所 (まずはご予約ください)  
詳しくはウェルおおさかホームページをご覧ください。  
<https://wel-osaka.com/mentalhealth/>

**相談日時** 毎週土曜日と第1・3水曜日 いずれも午前9時30分～午後4時  
※予約に関する問い合わせは、平日も受け付けています。

**相談員** 臨床心理士

**相談場所** 大阪市社会福祉研修・情報センター1階相談室  
〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20

# 福祉職員のための メンタルヘルス相談

## お気軽にご相談ください。

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、対人関係がうまくいかない…など、仕事上のストレスなどから生じる**悩みの相談窓口**です。  
ご本人だけでなく、同じ職場の上司や同僚の方から相談いただくこともできます。

ひとりで悩まずに  
**まずは  
お電話を  
秘密厳守!**

### 対象

大阪市内に在住  
またはお勤め  
している福祉職員

### 相談方法

電話・オンライン  
または来所  
(まずは、ご予約ください)

### 相談日時

毎週土曜日と第1・3水曜日  
土曜日は、祝日も実施  
いずれも午前9時30分～午後4時  
(年末年始は休み)

### 相談員

臨床心理士

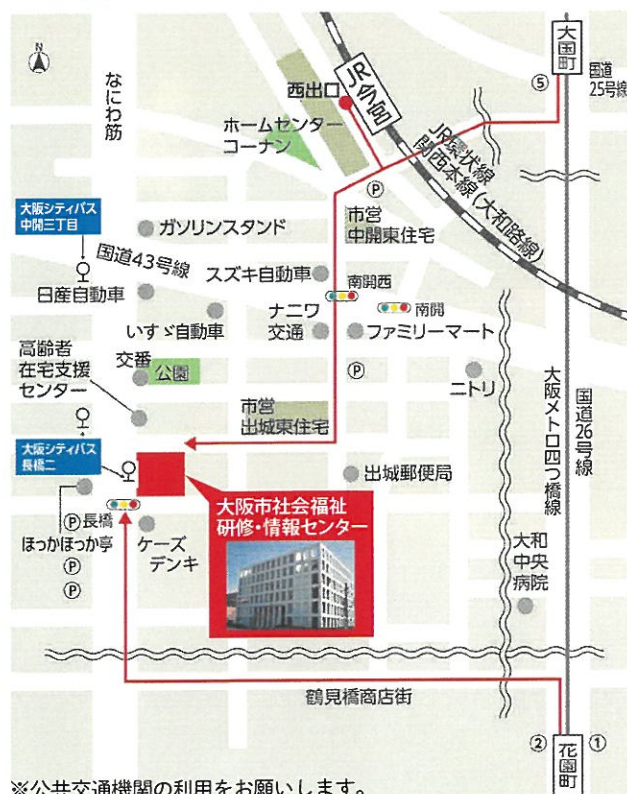
### 相談料

相談無料

### 出張研修

大阪市内の社会福祉施設を対象としたメンタルヘルスに関する出張研修を行っています。  
当センターへご相談ください。(☎06-4392-8201)

## 相談場所へのアクセス



※公共交通機関の利用をお願いします。

- ・大阪シティバス 52 系統 (なんば～あべの橋)「長橋二丁目」バス停すぐ
- ・大阪シティバス 80 系統 (鶴見四丁目～地下鉄動物園前～あべの橋)「中開三丁目」バス停徒歩 5 分
- ・JR 大阪環状線・大和路線「今宮」駅(西出口)から徒歩約 10 分
- ・地下鉄四つ橋線「花園町」駅(1・2 号出口)、御堂筋線・四つ橋線「大国町」駅(5 号出口)から徒歩約 15 分

このチラシは共同募金配分金により作成しています。

## こんなことはありませんか? チェックしてみましょう

- いろいろしてだれかにあたってしまふ
- なかなか疲れが取れない
- やる気がおきない
- 不安になったり心配になったりして気持ちが安定しない
- 職場に行くのがつらい
- 気がつくと、職場の仲間の輪から外れている
- 職場の人間関係がうまくいかない
- 毎日の業務に追われて、心のゆとりがない
- 自分だけが頑張っていると思う
- だれも自分のことを理解してくれない
- 常に仕事のことが頭から離れない
- 仕事のミスが増えてきた
- この仕事に向いていないのではないかと思う
- 自分の仕事に自信がもてない
- もっと利用者やその家族と良い関わりをしたいのにできない
- お酒、たばこの量が増えた

あなたはいくつ  
あてはまりましたか?  
一度相談して  
みませんか?