

# 感情労働ストレスとモチベーションアップ

～あなたのがんばりを支える1日セミナー～

みなさんの仕事は「心が疲れる」仕事です。それはケアワークそのものが「感情労働」だから。現場で求められる「明るく笑顔、やさしい接遇」がいつの間にかあなたの心をストレスでがんじがらめに…。実はストレスって個人差がいっぱい。だからこのセミナーではストレスケアを、自分自身を知るところからはじめます。そして大切なのは、前向きにがんばれるモチベーションアップの方法を身につけること。きっと、このセミナーで「あたらしい自分」に出会えるでしょう。

**松本**

2018年

日時：5月17日(木) 10:30～16:00

会場：JA松本市会館

(401+402会議室)

(長野県松本市深志 2-1-1)

☆JR「松本」駅より徒歩5分

受講料：6,000円

**講師：高室成幸**



ケアタウン総合研究所・代表。  
日本福祉大学社会福祉学部卒、アクターズケア提唱者。1980年、大学卒業後、東京の劇団に3年間在籍。俳優・制作のほか脚本・シナリオの修行をする。その後、出版社、PR専門会社、外資系金融機関を経て41歳でケアタウン総合研究所を設立。全国のケアマネジャーや地域包括支援センター、施設管理職などを対象に研修講師、執筆、コンサルテーションで活躍する。「わかりやすく元気になる講師」として年間100回、受講者はのべ20万人にのぼる。著書・監修書多数。

時間：10:30～12:30 (昼食・休憩) 13:30～16:30

【受講料：6,000円】

\*受講料は当日会場で承ります。

プログラム

## I部：介護現場と感情労働ストレス

- ①対人援助職(介護職、福祉職、医療職)と感情労働 ②「微笑みのルール」とストレス(感情マヒ、心的感覚マヒ) ③ストレスフルと虐待的ケアの親和性 ④感情労働とケアストレス(身体編/精神編)
- ⑤ストレスの個人的傾向を知る = 性格/思考パターン/価値観/生育歴/家族歴(家族関係)/職業歴/体力、体調/生活環境

## II部：感情労働とモチベーションの関係

- ①仕事環境とモチベーションダウン ②モチベーションのレベルチェック
- ③感情労働に効果的なアクターズケア手法

## III部：モチベーションアップ・テクニク ～9つの手法～

- ①モチベーションアップのポイント
- ②9つの手法を学ぶ = 1.自己実現型 2.ご褒美型 3.課題達成型 4.タイムトライアル型
- 5.役割期待型 6.成功体験&達成感型 7.価値観活用型 8.怒り(アンガー)活用型 9.憧れ型

\*受講票はお送りしません。満員でお断りする場合はみ一週間以内にご連絡さし上げます。

【受講料：6,000円】

\*受講料は当日会場で承ります。

主催

なるほどケア塾

お問い合わせ

☎042-306-3771

〒189-0011

東京都東村山市恩多町 3-39-13-101 榎円窓社内

お申し込みはこちらへ Fax

Fax：042-306-3772

<参加人数>

<参加者名>

\*施設の場合は施設名もご記入ください。

<住所>〒

(自宅・職場)

5/17(木) 松本  
( )名

<TEL>

<FAX>