

令和7年度 研修 年間計画

明日から使える技能を学ぶ

安心安全のサービスを提供できる目を養う

		テーマ	目標	研修内容
		内容	内容	
推奨研修	1	接遇 I おもてなし	接遇の基本を身につける 接遇5原則 あいさつ実践	専門職としての必要なプロ意識をもつ 利用者はお客様であるという認識を持つ 接客と接遇の違いとは 快適な空間と快適な距離とは コミュニケーションとケアコミュニケーションの違い 迅速な対応の重要性と実例
	2	接遇 II 社会人としてのマナー基礎	社会人としてのマナー基礎 ポジティブな言葉 挨拶の習慣	社会人基礎マナーを確認します 今どきの若者ことば 変な日本語 魅力的な言葉について考える 仕事のマナールール、姿勢、考え方 年上、年下に対して 社外への対応
	3	接遇 III 電話の対応と連絡	接遇の基本を身につける 気持ちの良い電話の対応の仕方 相手を思いやる伝え方 確実に伝達ができる	一連の流れ 電話での言葉づかい、 電話の内容をスタッフ間で確実に共有するには 連携の取り方、報告の仕方 管理者からスタッフへの連絡の共有
	4	接遇 IV 魅力ある言葉と記録	なぜ記録が必要なのか 何のために記録を取るのかを学ぶ ご利用者・ご家族への伝達と職員間 の言葉の大切さ 魅力ある言葉の選び方と 伝わる記録の書き方	多職種連携、チームケアにおいて、 適切に伝えられていますか？正しく伝わっていますか？ 忙しい同僚に上手にお願いの仕方 家族様へ文書で報告する際の、気持ちの伝え方 ワンパターンな連絡帳 報告書の活用 スッキリ分かりやすい文書とは
	5	接遇 V クレーム対応	事例からご利用者ご家族への対応を 考える ご意見からクレームに変えないため の事例と実践	利用者はお客様という認識を持つ クレーム対応の注意点 迅速な対応の重要性と実例 (何でもクレームをつける利用者様) スタッフによって態度が変わるので どう対応したらよいか困っている
	6	接遇 VI 職場を明るくする コミュニケーション力	コミュニケーション力をつくる ポジティブ言葉、挨拶の習慣 モチベーションを 上げる行動下げる行動	社会人基礎力の確認 ミスコミュニケーションが起こる理由 ホウレンソウの伝え方のコツ 笑顔力、感謝力 ポジティブな受け取り方 チーム力へとつなげる
	7	接遇 VII 介護現場での基本技術 聴き方、話し方、伝え方	介護職として、押さえておきたい要点 基本から応用まで 実際の現場で使える スキルを身につける	対人援助職として新人からベテランまで 知っておきたい文章の組み立てから展開まで 信頼を勝ちとり、施設の評価を上げる
法定研修	8	接遇 VIII 職場のハラスメント防止	職員が安心して働ける職場を作る セクハラモラハラをしないさせない パワーハラスメントを正しく理解する	ハラスメントとは何か 利用者と職員を共に守る 正しくハラスメントを理解し、 働きやすい職場をつくる

	9	自分の良さを知ろう	自分の良さに気付くことで ケアの質を上げることができる	自分の良さって言えますか？ 介護職の対人援助技術としてのコミュニケーション 能力として必須です 自分がどんな人間なのか 自分の価値観はなんだろう 自分を知って、はじめて相手を受容することができます
	10	自分を認める他人を認める	他人の良いところに気付き 相手を受容することで チームケアにつなげる	いろいろな考えの仲間と仕事をします 自分の芯たるものは何か 相手の価値は何か。相手を否定するのではなく、ど うしたら受容することができるのか。視点考え方のヒ ントを学びます 他人の良いところに気付き チームケアにつなげます
	11	チーム力をつくる 介護現場チームワーク	チームが元気になる 働きやすい職場環境をつくる	あなたのチームはどんなチーム うまくいってる？仲良し？ 介護と看護がうまくいかない？ 〇〇を通じてお互いの強み良さを知る 今夜から使える チームが変わる方法を伝授
	12	チーム力をつくる 職員間のコミュニケーション	コミュニケーション能力の向上 チーム力をあげることで、 働きやすい職場環境をつくる	あなたのチームはどんなチーム チームケアの推進 「相互理解」「相互尊重」「相互補完」理解 4WD発想のケアプラン作成
	13	チーム力をつくる 介護職のためのストレスケア モチベーションを保つための方法	職員定着 初心に戻る 仕事のやりがい ストレス対処方法が分かる チームでの対話力の高め方	仕事や職場でのつらかったことを吐き出してみよう 私たちは感情労働者である セルフケアと自分を守り方 現場での職員からのサインの出し方、見極め方
法定研修	14	認知症 I 理解	認知症の中核症状と 行動心理症状の理解	認知症の分類・特徴・対応について学ぶ 自ら考え自らやってみる認知症ケア 困難事例の検討と実践 心の受けとり方を身につける 職員間のスキルの差を埋める
	15	認知症について考える 認知症の方の立場から 行動を理解する	認知症の症状を見抜くことができる 症状別ごとに対応できる 心の受けとり方を身につける 職員間のスキルの差を埋める	認知症の症状別での分類・対応について学ぶ ご飯を食べられない時 排泄を訴えられない時の対応 症状を見抜くためのチェックシート作り
	16	認知症について ユマニチュードの考え方	認知症のケア技術のひとつ、 ユマニチュードを知る 利用者様に、安心かつ快適な空間を 提供する	認知症の方とのコミュニケーション技術 見る、話す、触れる、立つといった ユマニチュードの考えを利用する 普段の介護現場にどのように活かせるか考えてみ る
	17	認知症の人への介護技術 3大ケアの基本的視点	基本的な認知症の特徴を理解し、 相手に安心を与えるケアを身につけ る 具体的な事例のケース検討を通し 実践的な介護技術に役立てる	基本的な関わり方の姿勢 本人の情報を集める 否定しない 共感する 介助で気を付けるポイント (食事・排泄・入浴) 事例・演習
	18	認知症ケア パーソンセンタードケア実践編	パーソンセンタードケアの基本を知る 日常のケアの中にどう生かせるかを 考える	実践のための3ステップ 「聞く」「集める」「見つける」 ケース事例検討 食事・トイレ・お風呂・睡眠・妄想 一人歩き・意欲・暴言・不穏

令和7年度 研修 年間計画

		明日から使える技能を学ぶ	安心安全のサービスを提供できる目を養う	
日時	テーマ 内容	目標 内容	研修内容	
法定研修	19	高齢者虐待と身体拘束 I 虐待の種類と起こる理由	高齢者虐待の種類が分かる 虐待が起こる理由が分かる 虐待を防止する取り組み	どこからが虐待か(不適切ケア) 身体拘束の禁止 言葉による虐待 事例背景から起こる理由を話し合い 具体的な取り組みを考える
	20	高齢者虐待と身体拘束 II 虐待を防ぐために 必ず守ってほしいこと	組織がとるべき行動が分かる 3報告の重要性 虐待を防止する取り組み	虐待の背景を考え、組織・個人のとるべきことを確認する 管理者、主任、相談員、一般職 それぞれの立場でできることは何だろう
	21	高齢者虐待と身体拘束 IV 介護職のための アンガーマネジメント	虐待につながりやすい「怒り」の仕組みを理解する 怒りをマネジメントする考え方と方法を 知り、利用者・入居者と自分自身を守る	「怒り」の正体と特性、なぜ怒ってしまうのか 介護現場で生まれる「怒り」の傾向(事例より)を知ろう アンガーマネジメントの考え方とテクニックを身につけよう
	22	高齢者虐待と身体拘束 V メンタルヘルス研修 自分で自分を守る自己受容の方法	自分で自分のモチベーションを上げることができるようになり、明日も頑張ろうと思えるようになる	職場の同僚上司部下との関係、利用者様・ご家族との関係、他事業所の専門職との関係、日々ストレスを抱えながらお仕事をされている方へ、自分自身の応援団になるためのロジックとスキルを学びます。
	23	感染予防・食中毒から守ろう 明日から使える正しい手洗い 感染の危険箇所を知る	正しい手洗いができる 感染をおこさない環境を作ることができる	食中毒の感染経路を学ぶ 現場での食中毒が発生する場所 ノロウイルス・細菌の種類特徴を学ぶ 嘔吐した場合の処理方法 ヒビスコールを使用した実習
法定研修	24	疥癬等感染症の防止	スキントラブルをおこさない 疥癬の理解と予防策	スキントラブルについての知識 利用者様の快適なケアとは 集団発生の対応と予防策を考える
	25	感染症の理解	感染のリスクが分かる 感染症の原因と対策 厚労省の感染対策マニュアルの趣旨が理解できる	感染症の予防と拡大防止 感染症罹患患者に対する差別偏見を防止する 衛生管理の徹底 最新の知識を習得する
	26	排泄ケア 紙オムツのあてかた	正しくおむつをあてることができる おむつの漏れの原因が分かる 利用者様に合った最適なおむつを選ぶことができる コストの意識を持つ	モレの原因を考える おむつの特徴を知る 各自でおむつを装着し 正しいあて方を身につける 利用者様の気持ちを理解する 重ね使いのデメリットを知る

	27	食べる喜び(嚥下) 誤嚥・窒息の防止	食べることの意義 認知症終末期 摂食、嚥下障害について 食事介助とエビデンス 口腔ケア(食事と細菌の関係)	感染症、褥瘡を防ぐための口腔ケアの重要性を考える 誤嚥性肺炎と唾液の大切さに気付く ブラッシングのできない方への対応を考える
	28	誤嚥の防止と嚥下マネジメント	摂食嚥下障害の基本 食事介助とエビデンスがわかる 安全に食事介助ができる	嚥下のリスクマネジメント 食事介助技術を身につける 摂食、嚥下障害について 食事時の安全姿勢・安全な食事形態
	29	口腔ケアについて 誤嚥性肺炎を防ぐ正しいブラッシングと観察する力をつける	口腔ケアの必要性が理解できる 利用者様の状態・ADLに合わせた口腔ケアを立案することができる	感染症、褥瘡の原因となる 口腔ケアの必要性 誤嚥性肺炎と唾液の大切さに気付く、湿潤ジェルの活用 正しいブラッシングとブラッシングのできない人のケア
法定研修	30	リスクマネジメント ヒヤリハット(KYT)	日常に潜む危険箇所に 気づくことができる 危険を予測することができる	デイスサービスで起こりやすい ヒヤリハットと対策 危険なことをしたくない心理が 働く原因
	31	リスクマネジメントの視点と 生活の質の保障	高齢者支援についての考え方 ①尊厳保持 ②自立支援 リスクを先取り挑む リスクを正しく捉える	事例を通して、安心安全と利用者の生活の質の保障について考えます 高齢者ケアの原則を学び、介護職としてあるべき支援の視点を養います ヒヤリハット(KYT)からの事故防止
法定研修	32	緊急時の対応	変化に気付くには 確実な心臓マッサージ 落ち着いて行動することができる	気付きの重要性 心肺蘇生法(CPR)とは 心臓マッサージ、実技 グループワーク、事例 送迎中、夜勤時の急変対応をワークから考える
	33	移乗・トランスファー・ポジショニング 腰を痛めない移乗介助方法	ケア技術の向上 エビデンスを考える 安全に介助ケアができる 自分の身を守る	日常のケアの中で、なぜその行為が必要なのか、確認していく 安全なトランスファーを学ぶ 困難事例とともに理論と実践を学ぶ クッションを有効に活用する
法定研修	34	福祉用具の活用と腰痛予防 明日から使える 腰痛にならないための介助法	利用者様のアセスメントから、 その先を見る目を養う 福祉用具を正しく使うことができる 腰痛の正しい理解	残存機能を生かした 正しい福祉用具の選び方 腰痛予防を考える ノーリフトの新しい考え方 介護シーンのスライドから 危険箇所を検証する
	35	腰痛予防	ケアの中にある腰痛リスクの場面 危険予知ができる 腰痛予防対策ができる	日々のケアの場面から 腰痛リスクとなる箇所に気付く 無理な体勢をつくらないためには 利用者様のアセスメントを把握することで、予想される危険を回避する

令和7年度 研修 年間計画

明日から使える技能を学ぶ

安心安全のサービスを提供できる目を養う

	日時	テーマ 内容	目標 内容	研修内容
	36	視覚障がい者への理解と支援	よりよい共生社会を築く 共生社会と合理的配慮 職場のユニバーサルデザイン	岐阜県立岐阜盲学校の教諭を 特別講師に迎え、障がいの立場 からお話をいただきます
	37	利用者様と家族と介護保険	利用者様・家族の信頼を得る 施設の役割を理解する	介護保険の中で、施設が果たす役割を 考える 家族からの信頼を得るには 利用者・家族が求めるものは何か お客様の満足度をあげるためには
	38	売上とは	運営について理解することができる 売上を考えた行動ができる 部署ごとの分析ができる	お金の動きと施設運営 事業所が存続するには サービスと売上 今後のデイサービスの動向 マネジメント
法定 研修	39	プライバシー保護と コンプライアンス	個人情報の取り扱い方 関係法令が理解できる 介護現場での当たり前から 意識改革ができる	介護現場でのプライバシーを考える 要介護者のプライバシーへ職員が介入し ているということを実感したうえで、今以 上に環境改善に取り組めることはない か、一緒に探します
法定 研修 (特養)	40	看取り研修 ACP 人生会議への関わり	アドバンスケアプランとは わたしたち個人ができること 事業所としてできることを学ぶ	厚労省が推進するターミナル看取りの理 解とわたしたちが何をやればいいのかを 考える。 職員の心のケアについても、安心して働 ける環境を整える
	41	看取り研修 ターミナルケアについて[映像]	ターミナルケアの実際と 心の問題	本人の死の受け入れ 死の過程の諸段階 死生観を時間軸から見る E.キューブラーロスから学ぶ 職員のすることとは
	42	看取り研修 メンタルケア	介護職にできること 在宅の看取りと施設の看取り 何をすればいいの？ どんな声かけができる？ 職員のメンタルを守る	在宅看取り事例 介護職ケアマネにできることを考えます 本人、家族の気持ちの移り変わりについ て月、週、日単位で知ります
	43	スキンケアの基礎知識と 褥瘡予防	ご利用者のスキントラブルの対応 褥瘡をつくらない スタッフの手荒れ防止、保湿対策	スキントラブルについての知識 利用者様の快適なケアとは 褥瘡を作らないためにすべきこと できた後の処置方法について

	44	認知症に効果的な レクリエーション [座学]	特養など中重度者向けに効果ある レクリエーションの向き合い方を体得 する	レクリエーションの効果について 生きがいについて着目してレクの生み出 し方とそれぞれの根拠を理解する 利用者様の心の内に秘める感情や思い に対して、寄り添うケアを学ぶ
	45	「認知症の予防」と引き戻し (認知症予防レクリエーション) [演習]・[3A]	認知症の予防と引き戻しについて 理解することができる 具体的に効果があるとされるレクの 中から厳選して覚えます	引き戻しに効果的な脳の活性化 利用者様との関わりに効果のある方法を 学ぶ スリーA方式の実践
	46	中重度者向けのレクリエーション [演習]	レクリエーションの引き出しを広げる 何のためにレクをするのかが分かる ご利用者の笑顔を引き出す	レクリエーション実施のポイントを知る 効果ある環境を演出することで ご利用者の心が動き、体が動く 日常ケアでの信頼関係の構築
	47	足のむくみと健康の話	高齢者に多い足の特徴 お客様の健康と足の関係を 分かりやすく解説します	高齢者に多い悩める相談 解決のヒント 人生100年時代 知っつく 足からくる疾患との関係
	48	笑えば幸せ [実演]	利用者への関わり方スキル向上 生活の中の笑いの大切さを知る 笑うことのすばらしさについて考える	働きやすい職場づくり 人生笑うが勝ち 笑いの効果について考えよう 落語を体感して、コミュニケーションに活 かす
	49	音楽療法 音楽アクティビティ	日常のケアの向上に役立てる	音楽の持つ特性を理解する リハビリテーションとして、日常のケアに どのように取り入れるかを学ぶ 体験と実践 音楽を使ったレクリエーション
法定 研修	50	感染症(BCP) 感染症対策の強化をどのように行 うか	BCP作成のポイントと重要性 日頃の対策が分かる 訓練と見直しの重要性が分かる	感染症の予防と拡大防止 コロナ、インフルエンザクラスターを防ぐ ためのポイント 衛生管理の徹底 最新の知識を習得する
法定 研修	51	震災・防災対策(BCP) 福祉避難所とは	チームとして震災に備える 地域に対して今準備できること 行動手順の確認	介護事業者におけるBCP(業務継続計 画)とは何か 熊本地震で被災した特養ホームの事例 から、職員としてすべき備え、できるこ と、地域の中の事業所の役割について考 える
	52	介護士が知っておきたい 薬の副作用と安全な管理	安全な服薬を知る 誤薬をなくす	薬の特徴と副作用 高齢者に多い症状 施設での薬トラブル 薬が合っていないと思う時の、 Dr.へ相談するタイミングは

令和7年度 研修 年間計画

明日から使える技能を学ぶ

安心安全のサービスを提供できる目を養う

	日時	テーマ 内容	目標 内容	研修内容
	53	介護の基本	わかっているようで曖昧な 介護の基本を今一度考える	生活の再構築 自立支援 尊厳 を深く掘り下げる
	54	事故防止 人生100年時代の転倒予防 身近な転倒を再考する	寝たきりの原因となる転倒をなくす 自立支援と安全のバランスがわかる	転倒骨折をなくすには 姿勢と転倒 疾患と転倒 筋力と転倒 の関係性 転倒のメカニズム 転倒の危険因子と予防方法
	55	明日からできるシーティング技術	①想像する ②座る ③触る ④合わせる	「〇〇なお尻で座ろう」 円背の方 傾いてみえる方 どうされていますか ファーストクラスにのろう
	56	今の介護福祉士が学んでいる 介護過程とICF	介護過程とICFの実践ができる	介護過程とICFについて ICFってなんだ ICFに基づくアセスメントの視点 ICFの目的「生きることの全体像に ついてもう一度考えて、利用者様と向 き合おう」
	57	アップデートの重要性と ボディメカニクス	知識と技術のアップデート	介護技術も知識も日進月歩 昔習った介護技術も今は古いかも？
	58	共生社会に向けて 高齢者×障がい者	共生社会への理解と コミュニケーション	言葉を発せられない方への支援と 関わり方の工夫 ノンバーバルコミュニケーション
法定 研修	59	介護に携わる人がもつべき 職業倫理	倫理綱領が理解できる 個人情報の取り扱い方 関係法令が理解できる	介護のプロフェッショナルとして ご利用者に対して自分の能力を最大 限発揮する 専門職として知識技術だけでなく、高 い倫理性が不可欠となります。 倫理判断の3つの視点
	60	世界の介護事情 海外から羨まれる幻の日本	世界の様子と日本の可能性が分 かる いま私たちに求められるものとは 海外介護士からのレポート	アジア健康構想 外国人技能実習生を理解する 特定と技能実習生何が違うの とともに働く仲間と国際相互理解

全階層	61	接遇 患者サイドからみた接遇	患者の気持ちを知り 声掛けが変わる 自分を見つめ直し、 人にやさしくなる	がん患者の気持ちを知る 宣告時、人は何を考えるのか 医療現場から本人の証言 仕事の向き合い方 何のために働くのか
全階層	62	新人・中堅・ベテラン ・若手リーダー・管理職	はぐくみあう人間力	職場の風土を良くする
リーダー 中堅層	63	仕事の組み立て方	業務に追われない、 上手な時間の使い方を学ぶ	サービスの質の向上のための タイムマネジメントを学ぶ 社員の心得 伝え方のコツ
リーダー 中堅層	64	教える技術 結果を出せる部下を育てるために	自信を持って部下を指導できる 話を聞き、アドバイスができる 気付かせる モチベーションをあげることができる	人を動かすとは 答えを出さず、どう導くか 不安を持つ管理者が自信を持つには 外発的動機と内発的動機づけ 5つの承認
各階層別研修	65	新人・中堅(0～5年) ベテラン(6年～)	チームケアの一員としてメンバー シップやコミュニケーションの基本 を学ぶ	新人 コミュニケーション 自己理解・他者理解 中堅ベテラン 元気になる研修 職場のいざこざ解決 人間関係の課題とセルフケア アサーション・コミュニケーション
	66	若手リーダー	中堅職員としてのフォローシップの 醸成 問題を解決し後輩職員をリードして取 り組む	次世代リーダー向け 1.本に触れる、仲間づくりをする 2.人間関係力とは 3.人間・ケアを考える 4.患者を通していのち生きるを考える 5.自己理解他者理解 6.対話づくりの実践
	67	主任	チームリーダーとして職場の問題 解決手法を学び、問題解決能力 を高める	主任向け はぐくみあう人間力 役割りの自覚と自分も周りも元気にす る 自己理解他者理解 職場の風土を良くする 主任が元気になる研修
	68	管理職	管理職員としての醸成を図る 管理職としてのキャリアアップの啓発 課題を確認し方向性を明確にする	管理職向け 自分も相手も成長できる 対応 スタッフを巻き込みながら組織づくり ぶれない軸をもってスタッフを巻き込 む 管理者としての視野を広げる

明日から使える技能を学ぶ

安心安全のサービスを提供できる目を養う

	日時	テーマ	目標	研修内容	講師
		内容	内容		
課題別研修	70	こんな時どうする？ いわゆる徘徊の理解と予防法	徘徊の原因についてわかる。 薬に頼らず徘徊を減らす予防法が分かり、明日からの対策につなげる。	認知症による徘徊の原因について学ぶ。徘徊を減らす方法予防法について学ぶ。 これまで徘徊で困った経験や、現在ご利用者様で、徘徊のリスクがある方についてグループで考える。	看護師 周藤 朋恵
	71	こんな時どうする？ 認知症ご利用者の睡眠障害 睡眠障害の原因と改善法	睡眠障害の原因について分かり、明日からの改善につなげられる	認知症ご利用者の睡眠障害について学ぶ 日常生活動作ADLの3つの問題点知らずにご利用者様を睡眠障害にしまっていないか 薬に頼らない睡眠障害改善方法について	
課題別研修	72	介護職でもできる歩行評価と歩行補助具の選び方	利用者の状態から、適切な歩行補助具を選択できるようになる	①評価をやってみよう ②数字から歩行能力を把握し転倒リスクを把握できる ③ 適切な歩行補助具を選択できる	理学療法士 榎原英晃
	73	難しそうなりハビリ評価を理解して、ご利用者さんの状態を把握しよう	リハビリテーション計画書に書かれたリハビリ用語を理解して新規利用者の状態を把握して、介護計画の立案ができる	①リハビリ用語を理解する ②評価結果の見方をしり利用者像を把握できる ③ 状態像から介護計画を立案できる	
	74	介護現場の自立支援介護～介護職でもできるリハビリテーション～	自立支援介護のための基本的な考えを理解し、利用者さんの自立支援介護ができる	①なぜ自立支援介護が必要なのか？ ②自立支援における基本的な考え方 ③現場での活用方法	
90分 ×3	75	【管理者研修 シリーズ】 若手管理者になったら	管理者とは 理念の浸透と進化 挨拶の徹底	ビジョンを持つ 次世代の組織づくり 組織とは	顧問 田口将人 プロフィールは お問い合わせください
90分 ×3	76	【管理者研修 シリーズ】 若手管理者になったら	基本的社会人の育成 ほうれんそうの徹底 成果主義	部下の観察ポイント 指導理論 仕事と期限	
90分 ×3	77	【管理者研修 シリーズ】 若手管理者になったら	直属部下の年間目標のPDCA 部下の人事考課、評価	ルール作り 一般職員を育てる 事故発生時の管理者の姿勢と職員教育	
90分 ×3	78	【リーダー研修 シリーズ】 リーダーのスキル	自分が源泉 リーダーとしての考え方	リーダーに重要な3つの考え方 ①リーダーの在り方 ②メンバーを理解する ③強いチームの作り方	

①②は2単元パッケージでの研修です

課題別研修	79	介護職員の交渉術①	『交渉』の意味を理解する 『交渉上手』になるには何が必要かを知る	『交渉』とは？ 介護士がしている『交渉』あれこれ 交渉上手の基礎知識 ・人は合理的？・相手を知る ・論点を絞る・WINWINを考える ・様々な認知バイアス	医療メデイーター 竹内陽子 プロフィールはお問い合わせください
	80	介護職員の交渉術②	ロールプレイで『交渉』を体験してみる	交渉上手が使っている技術 ・交渉の基本用語・論点の捉え方 ・上手な認知バイアスの使い方 ロールプレイ実践	
	81	ストレスとの付き合い方①	『ストレス』の意味を理解する 『嫌なストレス』を感じる『人の心の特性』を知る 『ストレスフリー』な考え方をを知る	『ストレス』って何？ ・『ストレス』を感じる場面とは・『良いストレス』と『嫌なストレス』 『嫌なストレス』について考える ・『好きなこと』が『嫌なストレス』に変わるとき・『嫌なストレス』を感じる人の心の特性とは 『ストレスフリー』とは	
	82	ストレスとの付き合い方②	『ストレスフリー』な考え方を実践してみる	『ストレスフリー』を実践している人 『嫌なストレス』のコントロール法 『ネガポジ変換』ワークショップ	
	83	着手ハードルを下げ効率化 片付かないモヤモヤを解消する『分解術』①	仕事が付かない理由を知る 本当にしなければいけない仕事について考える 片付かない悩み解決に向けたアイデアを交換しあう	仕事が進まない 仕事が増える それはなぜ？ ・『PDCA』がネック？な理由 本当に重要な仕事とは？ ・『緊急度・重要度』は違う？ 優先順位のつけ方 悩み解決『アイデア交換』ワークショップ	
	84	着手ハードルを下げ効率化 片付かないモヤモヤを解消する『分解術』②	『考える・迷う』時間を軽減させる『分解術』について学び、実践する	『優先順位のつけ方』から 『スケジュールへの落とし込み』まで 『分解術』実践ワークショップ	

令和7年度 研修 年間計画

NEW

明日から使える技能を学ぶ

安心安全のサービスを提供できる目を養う

	日時	テーマ	目標	研修内容	講師
		内容	内容		
課題別研修	87	コミュニケーションカアップ 印象アップ～初級	声の使い方で自信がつく。 仕事のモチベーションが上がる	声は磨いていくもの。 コミュニケーションスキル 声の影響力 声を磨いていくために必要な要素 誤解されたり思いが伝わらない原因	中村優子 プロフィールは お問い合わせください
	88	「愛され笑顔美人」へ お顔シュツ!	即実感お顔がシュツ! もっと自分が好きになる。 毎日がもっと楽しくなる。	自分をケアすることを忘れていませんか? ストレスから自分を守るケア ワーク体感 即実感! リンパケアでお顔シュツ!	
	89	フレイル予防	誤嚥性肺炎の予防 声の若返り	健美のどのトレーニングで いつまでも綺麗で若々しく レクに取り入れる	
課題別研修	90	転倒予防のメカニズム 総論と各論	スポーツ生理学から、人間の身体を 理解して無理のないスムーズな動き や効率よく身体を動かす方法、ケガを しないための身体の動かし方を学び、 自分と高齢者を守る	各論① 筋肉から考える転倒予防 各論② 身のこなしから考える転倒予防 各論③ 転倒予防のフットワークドリル 「大人のたるまさんが転んだ」	トレーナー 大久保進哉
	91	筋力向上のメカニズムと実践	筋力向上の安全で効果的な方法 白身と赤身の筋肉とは? 分かりやすい筋 生理学	筋力向上の種目の展開①②③	
90分 ×4	92	【成果重視 シリーズ型】 接遇Ⅰ おもてなし	1.自身の対応力を見直し課題を洗い 出す 2.利用者さんの気持ちを汲み取った対 応力の向上 3.良好な関係性を築き上げるコミュニ ケーション術の習得	他者から見た自分を知る ・印象ってどうやって決まってくるの? ・好感度アップの五原則 ・接遇対応力チェックリスト ・接遇に必要な5つの配り ・思いやりを感じる対応を知る ・気をつけたい! 相手を不快にさせる行動 ・心地良さを与えるコミュニケーション術	今谷久子 プロフィールは お問い合わせください
90分 ×6	93	接遇Ⅱ 社会人としてのマナー基礎	1.ヒシネススキルの基本を知り、自身 の課題を発見する 2.良好な関係性を構築するコミュニ ケーションスキルの向上 3.お客様(利用者様さん)への対応力 を強化し確実な印象アップを目指す	・なりたい自分を考えるセルフイメージ ・社会人基礎力(分析シートの作成) ・感じの良い表情・身だしなみ ・安心と信頼を感じる話し方 ・正しい敬語・言葉遣い・感じの良い言葉 づかいを身につける ・信頼を与えるヒシネスメールマナー	
90分 ×1	94	接遇Ⅲ 電話と対応と 連絡	・会社の代表という自覚を養う ・明日からすぐに活用できるスキルを 身につける ・好感度の高い電話対応スキルを身 につけて企業のイメージアップを図る	上手な電話の受け方・架け方 ・電話対応時のトラブル解決トーク ・電話対応(実践)	
90分 ×1	95	笑えば幸せ	笑顔でいることの重要性を知る ・感じの良い笑顔を習得し、魅力アッ プ図る ・良好な人間関係の構築につなげる	印象ってどうやって決まってくるの? ・笑顔のメリットって何かあるの? ・笑顔の種類について ・素敵な笑顔を作るトレーニング ・「笑声」を使って会話をしよう!	

90分 × 2	96	接遇 V クレーム対応	クレームを大切にすることを養う ・クレーム対応スキルを身につけ、利用者満足度の向上につなげる ・質の良いクレーム対応力を身につけ良好な口コミの獲得(広告効果を狙う)	クレームはなぜ起こるのか？ ・クレーム対応のプロセス ・安心と信頼を与えるコミュニケーションスキル (傾聴・話し方・感じの良い伝え方) ・こんなときどうする？(実践) ・ハードクレーム対応のチェックリスト	今谷久子 プロフィールは お問い合わせください
90分 × 2	97	自分の良さを知ろう 自分を認める他人を認める	他者から見た自分を知る ・自己診断を行い自分自身を深く知る(魅力と特徴の洗い出し) ・洗い出された魅力からさらなる魅力の向上につなげる	他者から見た自分を知る 自分ってどんな人？(エゴグラム診断) 価値観の違いを知る	
90分 × 6	98	チーム力をつくる 介護現場 チームワーク	・スタッフ同士が互いを尊重し、認め合える関係性の構築 ・風通しの良い環境を整え、利用者さんがこの施設を利用してよかったと感じる土台を整える ・スタッフがこの職場で(働けて)良かったと思える環境作り	・心理的安全性の高い職場作り(傾聴・話し方・感じの良い言葉遣い) ・自分のコミュニケーションの癖を知ろう(アサーティブコミュニケーション) ・心の栄養ストローク ・価値観の違いを知る	
90分 × 6	99	新人・中堅(0~5年) ベテラン(6年~) 若手リーダー 管理職	管理職としての役割を明確にする ・リーダーとしての意識レベルの向上 ・具体的なスキルを習得し、前に踏み出す行動力を養う	自分ってどんな人？(エゴグラム診断) 自分の役割について考えてみよう！ 自分のコミュニケーションの癖を知ろう(アサーティブコミュニケーション) ・価値観の違いを知る ・ほめる・叱るの原理 ・フィードバック方法を学ぶ	
	100	みんなで笑顔 ごぼう体操	職員がご利用者と笑顔で体操レクを楽しむスキルを身につける	介護予防 DVDのアイドルがやってくる ご利用者を笑顔にするコツ お年寄りに体操をしていただくために意識していること考え方を学ぶ	ごぼう 先生
	101	認知症ケア 生活リハビリ講座	介護のススメ	いい介護とは何か 医療と介護の違い 人間学を根拠とした認知症ケア 認知症老人の内的世界へ	三好春樹
	102	イラストで見える化する チームビルディング研修	簡単なイラストを描くことで、社内の連携がスムーズとなり、時短と作業効率が高まる	上手いかわない職場はコミュニケーションが足りない？ 社内でのコミュニケーション力向上 チーム力向上に 自己PRのツールに 自己覚知、自己開示に役立つ アイズブレイク	河尻光晴