

# 「コラボ研修2021」



～お久しぶりです！試験的にコラボ研修 再スタートします！～

平成21年度から始めた「コラボ研修」もコロナ禍で中止を余儀なくされ、しばらく皆さんともお会いすることができませんでした。この間、オンラインで事例検討を開始された方や、感染対策をしながら事例検討を続けている方もいるかもしれません。今後のコラボ研修の在り方や方向性について、今までコラボ研修に参加いただいた方を中心に、ご意見をいただきながら検討していきたいと考えています。

コラボ研修なのだから試験的ではありますが、オンラインでの講義と事例検討もやってみたい！そして、まじめに今後について意見交換するだけでなく、自由に飲みながら情報交換もしたい！という欲張りな企画になっています。皆さんのお知恵やこの間の経験、その他もろもろ持ち寄っていただき、ワイワイガヤガヤとコラボ研修を再スタートしていきたいなと思っておりますので、ぜひご参加ください。

## 開催要項

日時 令和4年 3月19日(土) 10:00～16:30 (入室9:30～)

方法 オンライン (Zoom)

※ 配信元は「市民活動プラザ星園」予定

※ 研修参加のための環境については裏面をご確認ください

内容 オンラインお試事例検討会と、今後のコラボ研修についての意見交換会<4部構成>

おおよその時間	内容
① 10:00～11:00	オリエンテーション、自己紹介、講義
② 11:00～15:30	お試し オンライン事例検討 (間に昼休憩)
③ 15:30～16:30	次年度以降のコラボ研修について意見交換
④ 17:30～19:30	情報交換 (オンライン飲み会)

お試しなので  
時間内・できる範囲  
になります  
(ご了承ください)

皆さんのお知恵や  
経験を存分に  
お聞かせください！

※事前に参加費をお支払いいただいた方は、途中参加・中抜け・途中退席あり

講師他 北海道相談支援従事者研修 講師、日本ケアマネジメント学会 認定ケアマネジャー 他

対象 コラボ研修に参加したことがある方又は、コラボ研修に参加したことがある方からの紹介がある方で、コラボ研修の今後について一緒に考えていただける方 (守秘義務が守れる方)

定員 40名

参加費 1,000円 (事前のお振込み。入金後の返金はできません)

申込 下記 URL (Google フォーム) よりインターネット申込【2月17日〆切】

URL <https://forms.gle/yo8Us1WadBF3v7FD7>

※参加の可否については2月24日頃申込に記載のメールアドレス宛にお送りします。

主催 特定非営利活動法人 北海道地域ケアマネジメントネットワーク

後援 特定非営利活動法人 野中ケアマネジメント研究会

2部のお試しオンライン事例検討では、  
事例提供者を募集しています(1事例のみ)。  
希望者は、申し込みフォームでその旨回答ください。

NPO 法人 北海道地域ケアマネジメントネットワーク

(北海道 CM ネット)

札幌市中央区南8条西2丁目 市民活動プラザ星園 305

TEL/FAX 011-521-8551 [事務局:岡崎]

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください

## Zoomを使ったオンライン研修のイメージ

### 準備するもの

#### ● パソコン ※カメラ機能・スピーカー付き

<パソコンにカメラ、マイク、スピーカーがない場合>

- ・外付けWebカメラ
- ・ヘッドセット 又は 会議用マイク・スピーカー



#### パソコン推奨

※カメラ機能・  
スピーカー付き

パソコンにカメラ等がついていない場合



Webカメラ

+



ヘッドセット

or



マイク



スピーカー

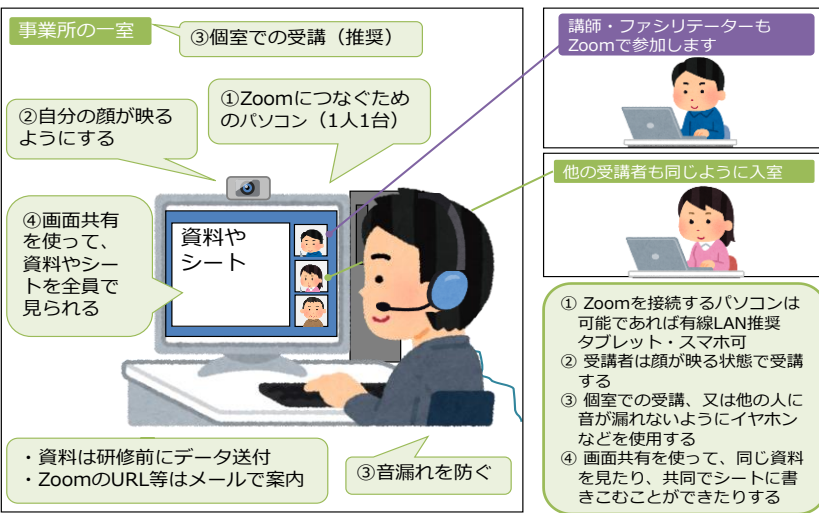
+



又はイヤホン

### 受講イメージ

それぞれ各事業所等からZoomに接続します



### 【参考】推奨環境

#### 1. 解像度と通信速度

【推奨】常時20Mbps以上であればスムーズに受講可能

<通信速度の確認方法>

- ・ 通信環境の計測サイトで実計測する（参考サイト）<https://fast.com/ja/>

#### 2. CPU（処理速度）：プロセッサ

【推奨】デュアルコア1Ghz以上（3/5/7又はAMD同等）

#### 3. RAM（作業容量）：実装RAM

【推奨】8GB以上

<CPUとRAMの確認方法>

- ・ Windowsの場合：Windowsマーク→設定→システム→バージョン情報
- ・ Macの場合：アップルマーク→このMacについて→概要

#### 4. 使用するブラウザ

【推奨】Google Chrome 又は Microsoft Edge  
(Internet Explorerではうまく開かない場合があります)

### 環境

#### 背景

白い壁やホワイトボード等、他の物が映らないようにする

※映像内の情報量を抑えるため



#### 明るさ・照明

できるだけ明るい場所で顔が暗く映る場合は、照明を当てる等の対策をとる



#### 周囲の音・声

できるだけ静かな場所 又はヘッドセットを使用する

※マイクが周囲の音を拾ってしまうため



#### カメラの角度

画面中央で胸から上が映るようにカメラをセットする  
※カメラと目線の高さを合わせると、自然なカメラ目線になる

