

地域ネットワークニュース

～平成31年3月の勉強会のお知らせ & 2月の勉強会報告～

第254回 地域ネットワーク勉強会

ストレスマネジメント講座

「仕事に前向きになれる心の習慣を学ぼう」

講師：宮内厚季氏（ハートマップガーデン代表）

一般社団法人日本産業カウンセラー協会所属 産業カウンセラー

ストレスとは、置かれた環境に適応しようとする時に受ける、外からの刺激です。私たちは、仕事や育児、介護、人間関係などにおいて、特に多くのストレスを感じます。それらのことを大切に思って、積極的に関わろうとしているからこそ、ストレスが生じやすくなります。このような場面でのストレスとうまく付き合っていくことが、心身共に健康な毎日を送ることにつながります。

今回の勉強会では、健康的に仕事を続けるためのストレスマネジメントを学びます。

ストレスの受け止め方には個人差があります。自身のストレスと向き合い、その感じ方の傾向を分析し、適度な大きさにコントロールするための考え方を学ぶことで、不安や気分の落ち込みを防ぐことができます。仕事への前向きさや好奇心を持ち続けるためのストレスの上手な受け止め方、それを反復して習慣化するためのトレーニング方法について学びます。

3月、4月は、就職や人事異動などの環境の変化により、ストレスが大きくなりやすい時期です。新年度を迎えるための、気持ちの準備をしませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

3月19日(火)

午後7時～9時

神栖市保健・福祉会館

新館2階 研修室



会場内には情報提供・紹介コーナーを設けています。福祉や医療に関する事業所等のパンフレットやチラシ、研修会のご案内など、配布、展示いたします。当日のご持参でもかまいません。みなさまからの情報をお待ちしています。申込・問合せ先 神栖市社協 地域福祉推進センター 担当 名雪・鴨川 電話 0299-93-0294

第253回 地域ネットワーク勉強会報告

「知って安心、精神科病院の医療相談室の役割」

講師：門前 明久氏（精神保健福祉士）みやざきホスピタル（稲敷市）

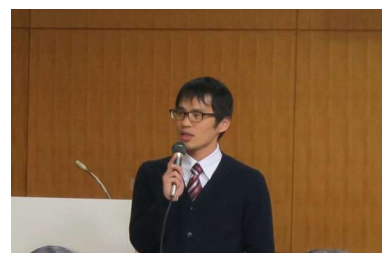
精神科の医療相談室は、患者ご本人、ご家族、関係機関等より相談を受ける総合窓口的な役割があります。

受診を想定した患者ご本人から、仕事中に動悸を感じるようになった。

自分は発達障害かもしれない。気分の落ち込みがひどいので受診したい。夜、寝ようとしても眠れないなど、自覚症状があつて自分で受診すべきか判断できないとき、医療費が心配、利用できる制度はないかなど、医療相談室で相談に応じています。

関連機関とは、患者ご本人とご家族との信頼関係を大切にしながら、患者ご本人から情報共有の同意をいただいて、本人を中心とした支援者ネットワークを築いて、継続治療のサポートや、ご本人が望む暮らしの支援をします。今回は、地域で生活するご本人の支援体制と、受診中断してしまったケースの連携支援について、支援の事例を通して説明していただきました。

あわせて、心理カウンセリングの利用については、みやざきホスピタルの精神科・心療内科を受診した上で、医師の指示によって利用できることが説明されました。



2月28日開催 参加者40名