

神栖市社会福祉協議会

どなたでもご自由に参加できます。参加費無料！
神栖市社協ホームページにも掲載しています。

地域ネットワークニュース

～平成31年4月の勉強会のお知らせ & 3月の勉強会報告～

第255回 地域ネットワーク勉強会

相談援助スキルアップ講座

「相手を受け入れる支援力を身につけよう」

講師：千葉 剛氏 鹿嶋市だいで地域包括支援センター
(茨城県社会福祉士会 副会長)

4月16日(火)

午後7時～9時

神栖市保健・福祉会館
新館2階 研修室

今回の勉強会は、高齢者・障害者施設や総合病院、行政機関の相談員、ケアマネジャー等の、生活課題のある人の話を聴き本人や家族の要望に答えたり、支援の必要な人をサービスと結びつけたりする“相談援助職”を主な対象としています。

講義とロールプレイを交え、相談者の課題やニーズを引き出す関わりのための、面接とコミュニケーションの技術について学びます。

「相談して良かった」「良い結果につながった」と相談者に思ってもらえるよう、この勉強会でこれまでの相談対応を見つめ直し、受講者間で「学び・気づき」を深め、相手の気持ちに寄り添う技術を高めましょう。みなさんのご参加をお待ちしています。



会場には情報提供・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 地域福祉総合相談センター 担当 名雪・鴨川 電話 0299-93-0294



第254回 地域ネットワーク勉強会報告

平成31年3月19日開催

ストレスマネジメント講座

<参加者39名>

「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

今回の勉強会は、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」という視点で進めていただきました。

ストレスは、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が、人それぞれにストレスに感じることや、受けるストレスの度合いが違います。ストレスは誰にでもあるものであり、その対処が上手にできることがストレスマネジメントに繋がります。

自分の悩みやストレスの原因となっている「思い込み」が何かを自ら導き出して、改善するという、論理的な考えを習慣化することが、前向きに仕事をしていくことにつながります。

また仕事の部分に限らず、ストレスについて因果関係を整理すると、自分自身の生活の中の習慣（就寝時間が遅い→起きられない、問題を後回しにしてしまう→より問題を大きくしてしまう等）が影響している部分が大きく占めます。自分の習慣やクセを把握することで、ストレスの原因となっている習慣が見えてくるので、その習慣を改善して新しい習慣化をすることが、ストレスの軽減につながるということでした。

ストレスマネジメントには自分を知り、向き合うことが大切であることを学ぶことができました。