

地域ネットワークニュース

～平成30年3月の勉強会のお知らせ & 2月の勉強会報告～

第242回 地域ネットワーク勉強会

ストレスマネジメント講座

「ストレス耐性を高めることの大切さ」

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

3月15日(木)

午後7時～午後9時

神栖市保健・福祉会館
2階 研修室

ストレスマネジメントとは簡潔にいうと「ストレスと上手に付き合う方法」です。私たちが社会で生活していく上で、ストレスをゼロにすることはできないといわれています。また、同じような体験をしてもストレスとを感じる人、感じにくい人、心身が不調になる人、ならない人がいるのはストレス耐性の違いにあります。そのため、ストレスと向き合える‘耐性’を高めることが重要となります。

今回の勉強会ではストレスをため込みやすい思考を確認するとともに、ストレス耐性を高めるための物事の考え方や捉え方、それを習慣化することを学びます。自分自身の陥りがちな思考パターンを知り、別の視点があることに気づけば、追いつめられた“こころ”が楽になっていきます。

人事異動や就職、進学など環境の変化が起こる春は、普段とは違ったストレスがかかる季節でもあります。ぜひこの機会にストレスやその対処について学んでみましょう。



※当日は勉強会会場内に情報提供・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のパンフレットやチラシ、研修会案内などありましたら是非ご持参下さい。ご参加頂く皆様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：三浦 電話 0299-93-0294



第241回 地域ネットワーク勉強会報告

平成30年2月23日開催

ジョブコーチを活用した障害者の就労支援

〈参加者24名〉

～就職活動から職場定着までの支援とその実際～

講師：荒井俊光氏（主任就労支援員）

【かしま障害者就業・生活支援センターまつぼっくり】

今回の勉強会では、講師の13年間に渡るジョブコーチとしての活動実践から、障害者就業・生活支援センターとジョブコーチの概要、障害者の就労支援をしていく上で感じたことについて事例を交えて率直に語って頂きました。

講義内では知的障害がある方の清掃の仕事に就いてからの支援と、精神障害がある方のゴルフ場での整備の仕事に就いてからの支援について事例報告がありました。いずれも作業工程を一緒に考えたり、職場の従業員へ本人の障害特性を伝えたりと本人が仕事がしやすくなるように、安定した就労が継続できるように、本人に寄り添って支援されていることが伝わってきました。

障害者雇用促進法の改正により、障害者の求人や実際に障害者が雇用される機会も増えていますが、その反面離職してしまう方も少なくありません。仕事は本人の望む（目標とする）生活を実現するための一つの手段です。だからこそ、仕事以外の生活場面や余暇活動の支援も大切です、と締めくくられ、全体を通じて障害者の就労と生活の一体的な支援の大切さについて理解を深める機会となりました。