

地域ネットワークニュース

～平成26年3月の勉強会のお知らせ & 平成26年2月の勉強会報告～

第194回 地域ネットワーク勉強会

「子どもの『味方』になる『見方』」

講師：川越 勝 氏(臨床発達心理士・学校心理士)
スクールカウンセラー、神栖市子育てカウンセラー

3月26日(水)
午後7時～午後9時
神栖市保健・福祉会館内
参加費無料

子どもの世界を考えると、友達との関係、両親の期待に応えたいと思う気持ち、受験のプレッシャー、年齢相応の身体・精神的な変化など、想像するだけでも幾多の困難な階段を上らなければなりません。また現代は、インターネットや携帯電話の普及・発展による直接的な言語コミュニケーション機会の減少、他者との関わりの希薄さなど様々な外的要因も重なり、子ども自身だけでは解決しにくい問題が多くあるように感じられます。

子どもは言葉だけでなく行動や態度で大人にSOSを発信しています。そのSOSを見逃さないように、現代社会に生きる子どもたちが何に不安を感じ、何に悩んでいるのか、また、大人に何を求めているのか、家族や先生、支援者は子どもが発信するSOSを正しくキャッチすることが大切です。

今回の勉強会では、スクールカウンセラーとして多くのお子さんに関わっている川越勝 氏から、何気ない仕草やことばの裏側から子どもの不安や悩みを読み取る方法などを実践の中から伝えていただきます。子どもの気持ちに寄り添って一緒に考えていくための『視点』を学びましょう。



お問い合わせ：神栖市社会福祉協議会 地域福祉推進センター 担当:三浦 電話 0299-93-0294



第193回 地域ネットワーク勉強会報告

平成26年2月20日開催

『対人援助職向けストレスマネジメント講座』

<参加者37名>

講師：宮内厚季 氏

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

NPO法人メンタルサポートアカデミー認定心理カウンセラー 認定講師

ストレスマネジメントとは、ストレスを理解し、ストレスへの対処法を知り、ストレス耐性を強くし、よりよい人生を送るための知識です。

講義では現在のストレス状況やストレス耐性を測るチェックシートを実施。私はストレス耐性については中間の値でしたが、ストレス状況については高い数値を示し、最近の胃の痛みはストレスによるものだったのか・・・とっていました。しかし、隣に座っていた先輩の数値を見てみると、ストレス耐性は高く、ストレス状況も低い数値でした。同じ職場で同じような業務をしても、ストレスは人によって感じ方はこうも違うものなんだなあと感じた瞬間でした。

ストレスに対して自分自身がどのような反応が生じやすいのかという自分のパターンを把握しておくこと、自分自身のコンディションについて関心を持ち時々チェックしてみることが大切であると感じました。