

地域ネットワークニュース

～平成26年2月の勉強会のお知らせ & 平成26年1月の勉強会報告～

第193回 地域ネットワーク勉強会

『対人援助職向け

ストレスマネジメント講座』

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

2月20日(木)

午後7時～午後9時

神栖市保健・福祉会館内

参加費無料



ストレスとは何か、ストレスとどう向き合い、対処していくのか・・・。

ストレスマネジメントとは、ストレスとのつきあい方を考え、ストレス耐性を強くし、仕事の円滑な遂行と個人のよりよい生活を目指すための知識です。

介護職員や看護師、教職員、保育者、ケアマネジャーといった対人援助職は、対象者とその家族の思いや立場を感じ取り、身体・精神的両面のケアをします。しかし、対象者をより良い生活環境につなげることを優先するあまり、自分の体調やストレスの管理を後回しにしているいませんか？

疲れた表情や不安定な気分は気づかないうちに相手に伝わり、あなたが本来持っている技術や経験が十分に発揮できなくなっていることがあります。

「最近疲れがとれないな…。」「がんばっているけど上手くいかないな…。」そんなときには、まず自分自身に目を向けてストレスケアをすることが、上手に人と関わるためのコツとなります。

今回の勉強会では、簡単なチェックシートで今のストレス状態を確認し、自分でできるストレスコントロールを学びます。対人援助職の方はもちろん、ストレスマネジメントに興味のある方もぜひご参加ください。

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192回 地域ネットワーク勉強会報告

平成26年1月31日開催

『弁護士に寄せられる相談と利用方法』

〈参加者9名〉

講師：法テラス茨城法律事務所 立花 朋 弁護士

法テラス牛久法律事務所 佐藤 直 弁護士

今回の勉強会は法テラスで相談を受ける案件で特に多い借金、離婚、相続、成年後見について、問題解決までの流れやその費用など、弁護士に「聞きたくても、聞きづらいこと」を実際の事例を踏まえてわかりやすく解説して頂きました。

法テラスでは、法律相談は無料で行っており、その状況に応じた解決の方法と一緒に考えてくれます。もし、収入が少なく裁判費用の捻出が困難であっても、その費用を分割払いにできるなど多方面から相談に応じてくれます。

また、ケアマネジャーや施設相談員など、様々な相談の入り口となる相談援助職が法律的にどうなのかと、迷う内容を抱えたときなどでも、「協力機関として、ぜひ活用してください」との話を伺い、勉強会等での出会いで「顔が見える」関係性が築けることは、相談援助職としても安心感につながることを改めて感じる事ができました。