

# 地域ネットワークニュース

～平成22年5月の勉強会のお知らせ & 4月の勉強会報告～

第151回地域ネットワーク勉強会

## ストレスと上手に付き合う方法 ～自分のストレス度をチェックしよう～

講師：ワーキングストレス研究所 所長 佐藤 浩氏

5月11日(火) 19:00～

保健・福祉会館内にて

参加費無料



何かとストレスをためこみやすいこの時季、心身ともにいい状態で毎日の仕事をしていくためには自分自身でストレスの度合いに気づき、それに対処するための知識と方法を身につけておく必要があります。こころと身体の健康があってはじめて、やる気や集中力、向上心などが生まれてきます。

特にケアマネジャーや施設職員、医療機関の相談員、看護師、教職員、保育者などの対人援助職の場合、相手の思いや立場を感じ取り、よりよい生活環境に繋げていくことを常に考え、行動することを仕事としているために、自分の体調やストレスは二の次になっていることがあります。

しかし、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量や資質を十分に発揮できなくなっていることがあります。最近疲れたな...、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していくことが、人とかかわりをうまくやっていくコツとなります。

今回の勉強会は、チェックリストを使って自分自身のストレスの気づきを促し、より効果的なストレスケアについて学ぶ勉強会です。この機会に自分なりのストレス解消法を探してみませんか。皆さんの参加をお待ちしております。

佐藤 浩氏 ... ワーキングストレス研究所(鹿嶋市)所長。県 自治体等を主な対象に、産業心理相談やメンタルヘルス講習会を行っている。



第150回地域ネットワーク勉強会報告 平成22年4月13日開催 <参加者19名>

## 事例で学ぶ成年後見制度



【神栖市社会福祉協議会 名雪義一(社会福祉士 精神保健福祉士)】

成年後見制度は認知症や精神障害者、知的障害者などの理解が不十分な方々の権利を守り、より豊かな生活が送れるように支援するための大切な制度です。

理解力の衰えは本人自身では自覚することが難しいために、高齢者や障害者に関わる民生委員やケアマネジャー、施設職員など、相談を受ける立場にある人たちが制度の理解を深め、制度を活用していく姿勢が求められています。

神栖市社会福祉協議会では、成年後見制度の利用の仕方やその対象者といった基本的なことから、後見人等申立に関する必要書類のそろえ方まで、成年後見制度に関する相談をいつでもお受けしております。お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：神栖市社会福祉協議会 まちづくりグループ 0299-93-0294