

地域ネットワークニュース

～5月の勉強会のお知らせ & 4月の勉強会報告～

第139回地域ネットワーク勉強会

対人援助者のストレスマネジメント ～ストレスと上手に付き合おう(その2)～

講師：ワーキングストレス研究所 所長 佐藤 浩氏

先月の勉強会ではストレスの正しい理解とその対処法について学びました。今回は、さらに対人援助者向けに焦点を絞り、相談を受ける側のストレスに対する心構えやバーンアウト（燃え尽き症候群）の予防についてお話を頂きます。

対人援助を業とする仕事は、親身になって話しを傾聴し、共感することが主たる業務といっても過言ではありません。相談者の内容は、複雑な家族関係や重篤な病気、障害、今後の生活の不安など直接的な解決に至らない相談も多く寄せられます。

みなさんは、このような相談に応じるとき、相手の立場で「何か解決策はないか」「どうにか繋げなくては」と考え、相談を重く受け止め過ぎたり、解決できない無力感に苛まれたりしていないでしょうか。



『ストレスといかに上手く共生していくか・・・』みなさんも一緒に考えてみませんか？
施設職員や教職員、保育者、ケアマネジャー、看護師、ソーシャルワーカーの方、必見です。（詳細は社協ホームページにも掲載します。）

■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138回地域ネットワーク勉強会 報告 平成21年4月14日開催 <参加者47名>

対人援助者のストレスマネジメント ～ストレスと上手に付き合おう(その1)～

【ワーキングストレス研究所 所長 佐藤 浩氏】

今回の勉強会は2回連続講座の第1回目。現在、メンタルヘルス（心の健康）の大切さが問われている中で、ストレスと上手く付き合う方法を中心に、ストレスを解消するリラクゼーションやイメージトレーニングを交えたお話を頂きました。

終了後に実施したアンケートには、「ストレスは自分が作り出している。他人を変えることは難しいが、自分を変えることは可能である」という言葉に共感できたと参加者の多くの方が答えていました。

不況や就職難、リストラなどの要因でストレスが溢れている現代社会、将来の夢や目的を持ちストレスに対する耐久力を高くすることの重要性、ストレスを与える側と受ける側の会話や態度のあり方を確認することが出来ました。



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