

# 地域ネットワークニュース

～4月の勉強会のお知らせ & 3月の勉強会報告～

第138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～

講師：ワーキングストレス研究所 所長 佐藤 浩氏

今回の勉強会では、県・自治体を主な対象に、産業心理相談を実践している佐藤浩氏を迎え、ストレスについての正しい理解とその対処法についてお話頂きます。

対人援助の仕事は日々様々な人との関わりの中で、自分自身の価値観と向き合いながら、多くの悩みや不安、葛藤を抱え、ストレスの絶えない職種の一つでもあります。

自分自身の感情や態度に目を向けること、そして自分なりのストレス解消法を見つけておくことは、より良い援助を行っていくには必要不可欠です。疲れた表情や気分の不安定さが自分自身でも気がつかないうちに相手に伝わり、対人援助になんらかの影響を与えているかもしれません。

「最近疲れたな…」「頑張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セルフケアをしていくことが、人との関わりをうまくやっていくコツとなります。

昔から「五月病」といわれるように、年度の切り替えで何かとストレスの溜まりやすいこの時季に、ご自身の心身状態を見つめ直し、自分自身のストレスケアについてじっくり考えてみませんか。

施設職員や教職員、ケアマネジャー、ケアワーカー、看護師、ソーシャルワーカーの方、必見です。

4 / 14(火)  
19:00～21:00  
保健・福祉会館  
2階 研修室

今回のメインテーマ『対人援助者のストレスマネジメント』は2回連続講座で開催します。  
次回は5月12日(火)を予定しております。ふるってご参加下さい。



第137回地域ネットワーク勉強会 報告 平成21年3月10日開催 <参加者42名>



### ひきこもり当事者の思い

【Aさん(男性26歳 ひきこもり経験者)  
佐藤節子氏(ニート・ひきこもりホットライン相談員)】

当事者として約2年間のひきこもりを経験されたAさんと、ニート・ひきこもりホットライン相談員としてひきこもり支援をされている佐藤節子氏をお招きし、実際の経験談、「ひきこもり」について思うこと、周囲に伝えたいことなど、率直に語っていただきました。

特に明確な疾患や障害などの理由がなくひきこもる‘社会的ひきこもり’を経験したAさんは、当時の心境を「何をしていたかわからず焦っていたんです」「仕事をしていないことを周りに知られたくなくて、よりひきこもってしまいました」などと、ひとつひとつ自分の言葉で素直に語られました。

また、支援者である佐藤氏との出会いをきっかけに、自信や将来の目標を取り戻しつつあるAさんの生き生きとした表情から、自分の悩みを打ち明けられる‘誰か’と“つながる”ことがひきこもり状態から踏み出す大きな一歩になることを確認できました。

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