

令和元年度 第3回 「在職者のための定着支援研修会」が終了しました

当センターでは、企業で働く障がいをお持ちの方を対象に、働く上で必要な知識やスキルアップのためのヒントとなるようなテーマを取り上げ、自分自身の成長や働くエネルギーに繋げていただくことを目的に定期的に定着支援研修会を開催しております。

今年度第3回目は、参加者から「ストレス」について学びたいという要望や、その「ストレス」に対し、他者との意見交換も交えつつ自分なりの上手な解消法について考える機会としたいと思い、以下のテーマで研修を企画致しました。

第3回目のテーマは「ストレスと上手に付き合うために考えよう」と題し、11月25日(月)にソネビルにて開催をしました。今回は講師として 北海道帯広保健所 健康推進課 保健師 押切風花 氏 にお越し頂きました。

講義では、ストレスの概要から、ストレスが溜まることによる具体的な影響、またそうならないための上手な付き合い方など、今回は働く上で関係してくるストレスの部分を中心に伝えて下さいました。また今回は、簡易的なストレスチェック表を用いたり、個々のライフイベントによって抱えるストレスが異なるということを数値で説明頂



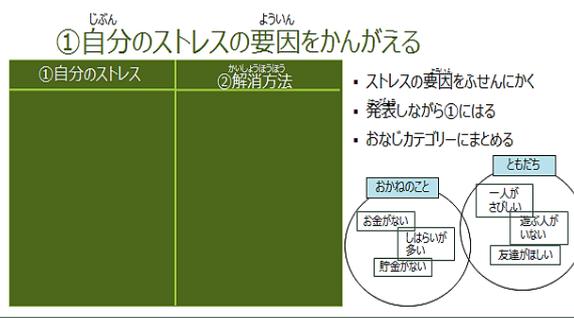
く時間もおり、現在のストレス状況などが目で見て確認しやすかったのではないかと思います。

最後には、今の生活を一気に変えていくのではなく、ちょっとした意識を持つことから始められたら良いという言葉が掛けていただき、参加者にとって何かしらの意識を持つきっかけになったのではないかと感じております。

そして後半には、講義を踏まえ【①自分自身のストレスになっていること】【②ストレスの解消・発散方法】の2点についてグループワークを行いました。ここでは、自分自身について振り返ることと、他者の意見から様々な考えを共有していくことを目的に進めていきました。①では「働く上で感じているストレス」から「日常生活上で絡み合うストレス」まで様々な意見が出され、②ではそれらに対し普段自分達がどのように発散をしたり解消をしているのかということ共有し合いました。

定着支援研修会では必要に応じ、企業の人事担当者の方にご参加・ご協力頂きながら進めております

が、今回の後半については、グループワークの中で個人的な話題に加え、職場での悩みも含めた意見交換がされることが予想されたため、担当者の皆様にはご退席の協力を頂きました。



率直な意見を個々で付箋に書き出し、生活上のことや職場で感じるストレスについてグループ内で共有していきました。

全体を通して、お互いの意見に共感し合う姿が見られていたグループが多くあり、『色々な人と話すことで自身のストレス解消につながった』『話せる仲間がいることで安心感を持てた』など様々な感想をもらいました。また、ストレス解消のための1つの方法に対し、価値観や人が変わればそこへの取り組み方も異なるという意見が出ていたことで、多様性を感じられた場面もあったのではないかと思います。



第3回の定着支援研修会では、講義やグループワークを通して、様々なヒントとなることを持ち帰っていただけたのではないかと思います。「ストレス」とは誰しものが少なからず持っているものです。個々人で差異はありつつも、自分なりの方法で上手に解消や発散ができるよう、心と身体のセルフコントロールを意識したいものです。

次回、今年度の締めくくりとなる定着支援研修会は、2月頃の開催を予定しております。その第4回目の研修終了後、余暇活動として「交流会」の企画も合わせて予定しております。どちらも詳細についてはまだ検討中ですが、是非趣旨をご理解いただき、ご参加下さいます様よろしくお願い致します。