

在職者向け交流会を開催しました

12月3日（火）、在職者向け交流会を行いました。この交流会は、平成19年のセンター開設当初から現在に至るまで、当センターを利用されている方々に対して、働くためのモチベーションの維持やプライベートの充実を目的として企画をしております。仕事に対するエネルギーを蓄えていただくために、希望にあわせた内容で開催しております。

今回は、働く女性にスポットを当て、「働き続けるために意識しておきたい体と心の健康」について学び、堅苦しくない雰囲気の中で自分たちの悩みを共有する会を開催しました。

前半は、帯広市保健福祉部 健康推進課 主任保健師 横山夏季 氏よりお話をさせていただき、女性として知っておきたい、特有の病気・症状への予備知識や対処方法について、それぞれのライフステージに合わせて学びました。



後半は、茶話会形式で体調不良が原因の時の休みの取り方や、上司への相談の仕方、相談をする人をどうしているかなどの悩みを共有する時間となりました。検診のことなど、普段から健康面で気を付けている話題を含め、共感し合いながらお互いの話を聞くことができました。

同じ悩みを持つ仲間同士が集まった今回の交流会は、年齢層・働いている業種も違う初対面の方が多き会となりましたが、みなさん打ち解けて話しをされていた印象でした。働き続けるということは、働く上でのスキルだけではなく、生活面・健康面・プライベートの充実・休息などが大切なことだと改めて感じる会となりました。



今後も、皆さんから頂きました意見を基に、次回の内容について検討していきたいと思っております。

次回の交流会の開催につきましては、第4回在職者向け定着支援研修会の終了後を予定しております。皆さんの参加をお待ちしております。