

コロナに負けるな



皆で知恵を出し合い乗り切ろう！

今年度3回目の定着支援研修会

「新型コロナウイルスでの困りごとや抱えているストレス、その発散方法」をテーマに、3名の方にご参加いただきました。今回ご参加された方々は久しぶりの研修会で例年とは異なった少人数規模での開催となったことで、参加された皆さんの緊張感がひしひしと伝わってくる中で、研修会は始まりました。



新型コロナウイルスでの困りごと

今春以降のコロナ禍での近況報告では、感染防止に配慮しなければいけない、外出を自粛している等、直接的な不安はもちろん、人と話すことが少なくなったというお話も聞かれました。その為、愚痴を吐き出すことも出来ず、抱え込む状況が出来てしまっているようです。

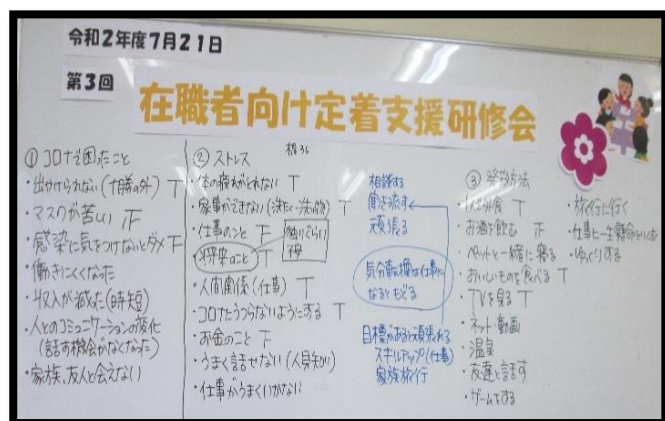
現在、抱えているストレス

緊張も徐々に解けはじめ、日頃話したくても話す機会がない自分の思いを語ってくれる方もいました。また、自分のことを話すだけでなく、相手の考えやエピソードを聞く機会にもなり、共感の言葉を多く口にする姿も見られました。

ストレスの発散方法

それぞれが普段行っているストレス発散方法を発表しながら、一生懸命に働くことで発散されるという意見、年代や働いている環境が違うからこそその助言が出ることもありました。

その中で「自分なりに頑張ったり、相談したりはできる」「気分転換はその時だけで、ストレスが無くなるわけではない」という発言が飛び出し、この意見には参加者全員が大きく頷かれていました。その後も話は進み、出てきた結論は、**“仕事や私生活での目標があるからこそ、仕事も頑張ることが出来る”**というものでした。



今回の研修会はコロナ禍で抱えた困りごとと日々のストレス、自身の思いを吐き出すことで、共感だけでなく参加者同士の繋がりを感じられました。そして、自分のやりたいことやスキルアップを活力に、お互いに今置かれている状況に向き合って頑張っていこうと、それぞれが決意して研修終了を迎えることが出来ました。ご参加ありがとうございました。

今年度は活動の制限がある中で、従来の研修の方法をリニューアルし、少人数での開催を検討・実施しています。研修が細分化することで、よりニーズに対応できる内容での企画を行えるチャンスと考えております。

研修の位置づけとしては、取り組みに対する企業の皆さんへのご理解ご協力をいただきながら、働く障がいのある方を支える仕組みを考えるとともに、企業の人材育成とタイアップした内容になることを願い企画しております。

企業の皆さんには、就労場面での課題を情報提供いただいたり、雇用している方のモチベーションに働きかけるため、他社で働く方とのつながりや他者の意見からの気づきなど、個々に合わせた研修の活用の方をご検討いただければ幸いです。

今後も企業の皆さんとの連携のもと、「働き続けるため」「雇用し続けるため」に支援の方法を検討してまいります。今後の研修の詳細は企画が整い次第、随時ご案内いたします。次回以降も趣旨にご理解いただき、ご参加くださいます様よろしくお願いいたします。