

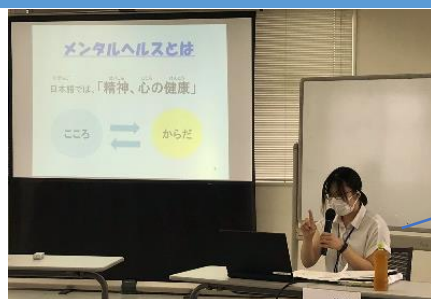
【ハイブリッド開催】 令和4年度 企業で働く在職者向け研修会



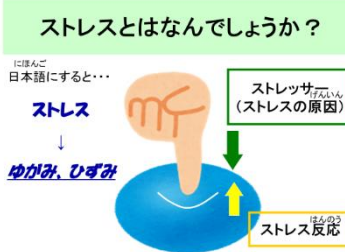
当センターでは、企業で働く障がいをお持ちの方と企業の皆さまに対し、ご本人のモチベーションに働きかけることや社内の人材育成を考えていただく機会として、在職者向けの研修会を行っております。
今回はテーマについて掘り下げたい方・テーマに関心がある方等を対象とした『課題別研修』を実施しました。

8月26日に第1回課題別研修が終了しました！！

『メンタルヘルスに関する健康管理～日常を振り返りこころの健康について考えよう!!～』



帯広市役所 市民福祉部
健康保険室 健康推進課
主任補佐 三木 歩美 氏に
お越しいただきました



じぶん 自分のサイン(ストレス反応)に気づく

からだにでるサイン

し 知っているとかいって 解決しやすい!

行動にでるサイン

こころにでるサイン

今年度第2回目の在職者向け研修では、『課題別研修』として「メンタルヘルスに関する健康管理」について研修を行いました。今回は専門的な立場として、保健師の三木さんにご講演いただきました。新型コロナウイルスの流行により、リフレッシュの機会が失われストレス解消に至っていないことはもとより、職場や日常生活の中での様々な出来事に対し、上手に対処をしながら健康的に働き続けていくきっかけ作りの機会として、研修を実施しました。

講義では、「ストレスの原因や反応を知る、自分の生活習慣を振り返る」ことを目的に、実際にストレスとはどのようなものなのか、ストレスが発生することでどのようなサインが起きてくるのかというお話から、日々の様々なストレスへ対応しながら過ごしていくために必要な「①食べる②寝ること③運動すること」で作られる土台の重要性についてお伝えいただきました。少し意識を変えることで健康に繋がるポイント等もご紹介いただき、参加者にとっても明日から気軽に取り組みそうなのが沢山あったのではと思います。

後半には参加者同士でグループワークを行い、自分にどんなストレスがあるか、それらをどのように対処しているかということとを共有しました。他者の話を聞き、「自分と同じように感じている人もいるんだ」「自分の意見を共感してもらえて嬉しい」などと、参加する中で前向きな効果を感じられた方も多くいらしたようです。また研修を踏まえ、自分なりの課題を持ちそれらに対する具体的な対策等を考えられた方も多く、学びを実践的に活かそうと意識を持たれる姿が印象的でもありました。

働き続ける中で、何かしらのストレスを感じたり不調をきたすことは、程度は違えど誰しもがあり得ることと思います。今回は、その中で自分に適した対処法を見つけ、日々を見直し再確認する機会となりました。悩みや何かしらのストレスを持ちながら生活しているのは自分だけではないこと、皆様々なことを抱えながらも自分なりに対応し過ごしていることを感じられた機会となったのではないかと思います。また、一人で抱え込むのではなく、困った時には職場の方や家族、支援者等、周りの人とも相談をしながら進めていくことの大切さも皆さんと共有できました。

今後も、参加された方が自分自身を振り返り、日常生活に活かしていくきっかけの場として課題別研修を行っていききたいと思います。次回の課題別研修は来年2月に実施予定です。



今回も企業担当者の意見交換の場を設けました！

～今後の開催のお知らせ(在職者向け研修・交流会)～

*** 第2回社会人研修
『フォローアップ研修』***
令和4年11月29日(火)
15:00～17:00

*** 在職者向け交流会
働く大人のための『Caféスタイル』***
毎月第3土曜日 13:00～17:00
【今月の開催は9月17日(土)です】

ご興味のある方は是非ご参加ください