

令和 4 年度 企業で働く在職者向け研修会

第 4 回在職者研修の“課題別研修”が終了しました!!

今年度最後の在職者向け研修会では「感情のコントロール」をテーマに、開催いたしました。今回は障がいの有無に限らず誰もが持ちうる感情の1つである、“怒りの感情”に焦点を当て、集合とリモートの形式で各回実施しました。

障がいをお持ちの在職者や企業の担当者から、イライラやモヤモヤを溜めこむ等、感情のコントロールやストレス解消に課題が見られるとの声を伺っています。職場で円滑な人間関係を築き維持するためにも、ご自身の感情や日常を振り返る機会としていただけたらと考え、開催に至りました。

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、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』を開催いたしました。

◆集合型研修：2月22日開催 『アンガーマネジメント～怒りの感情をコントロールしよう～』

この会では、“アンガーマネジメント(怒りの予防と制御)”の専門的な知識や考え方についてお伝えいただくため、外部講師をお招きしました。

講師の永野氏からは、怒りの特徴や怒りが起こることは悪ではないこと、怒りが生まれる前の第1次感情(悲しい・辛い・疲れ等)への対処方法などお伝えいただきました。後半はよくある日常場面に対し、“自分なら”“相手なら”どれくらい怒るだろうと考えるワークを設け、グループのメンバーと共有してもらいました。それぞれ捉え方が違うこと・自身の様子が相手に与えるイメージなどについて知ることができたのではないかと感じています。



代表 永野 拓己氏にお越しいただきました。

◆リモート研修：3月3日開催 『感情のコントロール～怒りの裏にあるもの～』



この会では、当センターのスタッフが講師を務め、参加者同士のグループワークを中心とした内容で実施しました。グループワークの中では、参加者がどのような場面で怒りが引き起こされるのか・その際の対処法について掘り下げていきました。怒りが起こる場面に共感されていたり、参考になった対処法などもあったようでした。

実際に参加された方の声として、「怒りが起こった時は“6秒ルール”として頭の中で歌を歌うことを実践したい」・「自分と他の人は考え方が違うことを意識したい」などが挙げられており、今後の具体的な対処方法を持ち帰られた方が多かったようです。

今回は企業担当者の方にもご参加いただき、企業同士の交流の時間も設けました。「働く場面と違う研修での様子を見られて新鮮だった」というお声も頂いており、企業担当者にご参加いただく効果もあると改めて感じられた会となりました。

今年度は、年4回の『在職者向け研修会』、毎月第3土曜日に開催をした交流の場『Café スタイル』にて、働く障がいをお持ちの方向けの取組みを行ってまいりました。コロナ禍は変わらず続いていましたが、少しずつ皆さんと直接顔を合わせられる機会が増えた1年だったと感じております。またここ数年、研修会へ参加される方の顔ぶれも変化している中で、新たなニーズやご要望も聞こえています。

次年度も、皆さんのお声をいただきながら企画運営をしてまいりたいと思います。引き続きご理解、ご協力の程よろしくお願いたします。

今年度の在職者向け研修会は今回で最後になります。

また、3月18日(土)の13:00～Caféスタイルを開催いたします。
こちらが今年度最後になりますので、ご興味のある方は是非ご参加下さい!