

堺ブロック教育ステーション ニュース

2022.05.21

文責：

宮川光代



メンタルヘルス研修を開催しました！



講義内容は、
6月以降に YouTube
アップを準備中！
ご期待ください！

2022年5月21日、14:00～15:30 オンラインで、メンタルヘルスの研修会を開催しました。産業医の平井孝幸先生に、セルフケア、ラインケアについてお話をいただき、21名が参加しました。近年は「インフォデミック」という“情報が溢れすぎて何が大事なのか分からない状態”であること、ネット環境で簡単に影響を受ける状況にあるとのことでした。その中でストレスに気づき早期に対処することの大切さ、ストレスの発散方法には二種類あり誰かに聞いてもらうことは、ストレスに気づき向き合う意味で大事であること。ストレスそのものが悪ではなく短時間でも off に出来ることが大切であること。ラインケアでは、職場環境の把握と改善、相談を受けた時の対応などについて学びました。チームメンバーのメンタル不調に早く気づくことが大切で、どんなことでも言える空気感「心理的安全性」の高い職場づくりを目指すことが大切だと学びました。

参加者からは、

- ・余裕を持って話を聞く事に意識していきたい。
- ・相手と本当の意味で、向き合うこと。自分の決めつけや価値観の押し付けがなかったか？ 自問自答しながらチームの一員として繋がり合えるような関係性を持ちたいと思う。
- ・オフになる時間作りやオフになるための行動を考えてみようと思いました。
- ・まず自分に余裕を持たせて、しっかり相手の話を心から聞けるように心がけること。心理的安全性が確保できるよう日頃から何気ない声かけを大切にしていきたいと思います。そして運動不足も反省して有酸素運動にもチャレンジしてみようと思います。
- ・自分自身がストレスでいっぱいになっていたことに気づけました。明日からまたがんばれます。
- ・心から相手の話をきく 自分にできないことを他者に頼る
- ・スタッフのいつもと違うに、気づき声をかけて心から相手に寄り添うことをこれからも続けていこうと思いました。

などのご感想を頂きました。ご参加有難うございました。

今後の研修：コロナ陽性者の在宅療養サポート研修 ～適切な感染防護法を学ぼう～

6月17日（金）18:00～19:30

看護師・ケアマネ・ヘルパーさんの

6月18日（土）14:00～15:30

ご参加をお待ちしています！