岩手県立生涯学習推進センター
研修実施報告 Web版

実 施 日：令和２年８月 21 日（金）
実施場所：ふれあい宿舎「グリーンテージ」（葛巻町）
受講者数：20 名

人づくり・地域づくり関係職員等研修講座
（盛岡地区）

職　員　研　修
有志指導者研修
要　請　研　修

８月 21 日（金）に、人づくり・地域づくり関係職員等研修講座（盛岡地区）を開催しました。講師に産業カウンセラー　西　崇　氏をお招きし、メンタルヘルス・セルフケアと職場の環境づくりについてご指導をいただきました。

ストレスに対するセルフケアの推進

前半はメンタルヘルス対策について、産業カウンセラー　西　崇　氏に講義をしていただきました。西氏はストレスに対応する方法として、天候や騒音等の「環境的要因」、病気・睡眠不足等の「身体的要因」、不安・悩み等の「心理的要因」、人間関係等の「社会的要因」などのストレスの原因そのものを取り除くこと、そしてストレスの原因に対する心の持ち方を変えていくことをあげられました。

また、メンタルヘルス・セルフケアにおいては「いつもと違う自分に気付けること」、そして「全てを自分の力だけで進めるのではなく、人の助けを借りることも大切である」と述べられました。

西　崇　氏

働きやすい職場環境をつくっていくには・・・

職場の様子の交流

ワークショップでの話し合い

後半は、働きやすい職場環境づくりについての話し合いを行いました。受講者からは「他業種の方とのワークショップを通して、様々な課題があることを知ることができ、今後の業務に生かせそうです」などの感想が寄せられました。

《受講者の声》

- どの職場も同様の課題を抱えていることが分かり共感することができた。
- 若い職員でも話しやすい雰囲気を作れるように心がけたい。
- 多くの人の考えを聞くことができとても参考になった。悩むことは多いが、同じ考えの人がいることを知ることができ心強かった。

《受講者の評価》

A（有意義）	87.5%
B（どちらかといえば有意義）	6.25%
C（どちらかといえば有意義でない）	6.25%
D（有意義でない）	0%

《担当者（佐藤）から》

セルフケアではあるが、自分でできることと、人の力を借りることを区別することも必要であるとの言葉が心に残りました。