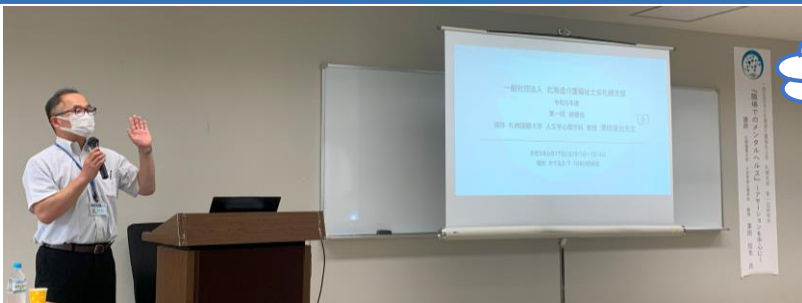




ご報告



第一回研修会
 令和5年6月17日(土)9:10~10:50
 「職場でのメンタルヘルス」
 ~アサーションを中心に~
 札幌国際大学 人文学部 心理学科
 教授 澤田 信也 氏

ココロの健康とコミュニケーションスキルを学びました。右のスライドは、一例です。コミュニケーションのお手本！っていう人居るのかな？と半信半疑でしたが、「しずかちゃん！」と言われたときは、納得！でした。

受講生からの質問の中に、仕事を辞めても気が張り続けている、といったお悩みがありました。リラックスに繋がる腹式呼吸法を先生の声掛けでおこないました。少し身体も温まり、副交感神経の働きが高まったかな？と、息を合わせたり、みんなの呼吸音がしっかり聞こえて安心感と、一体感を感じることができました。

同じ空間を共有するという集合研修は、直接の意見交換や、先生への質問も、久しぶりの楽しい時間でした。

ジャイアンとのび太

- あるとき、教室でとなりの子が突然あなたの消しゴムを取って、ゴシゴシと字を消し、そのまま自分の机に置いた。
- 取られたのが「ジャイアンだったら」
- 「おまえ！ぶん殴るぞ！」
- 取られたのが「のび太だったら」
- (そのうち思い出せば返してくれるだろう……)
- 攻撃的な主張も、非主張も二人の関係が悪くなる
- 攻撃した方も『やり過ぎたかな』
- 主張しなくても『また僕が我慢するのか……』
- もしも「しずかちゃんだったら」何と言うだろう



札幌支部定期総会 令和5年度
 決議終了
 今年度もよろしくお願ひいたします

研修会終了後 11:10~11:45 総会開催
 議長に岸下さんに、進めていただきました
 出席者の皆様にもご協力ありがとうございました



リカフェの予定(8月、10月、12月、2月 第3水曜日19時~20時)

未だ高齢者施設勤務の介護福祉職の中では、集合での飲食も儘ならない為、今年度もZOOMを予定しています。札幌支部で何してるのかな？と思う方は非会員でも参加可能ですどうぞ、気軽にご参加ください。同じ介護福祉士として話題共有が出来たらと思います。

支部研修会の予定

R5年度テーマ【自分のココロとカラダを整える】

集合研修(会場はかでの2・7を予定)今後は、ハイブリッドにも挑戦します！

9月 第2回「ハラスメントから考えるリスクマネジメント~中間管理職の対策法~」

11月 第3回「身内の介護を考える~ヤングケアラーになにが起こっているの?~」



北海道の札幌支部会費で運営していますが、日本介護福祉士会の会員であれば参加できます(*ω*)



FB▷フェイスブック
 札幌支部も掲載中です



支部活動は、
 北海道介護福祉士会公式サイトで
 ご覧いただけます。

