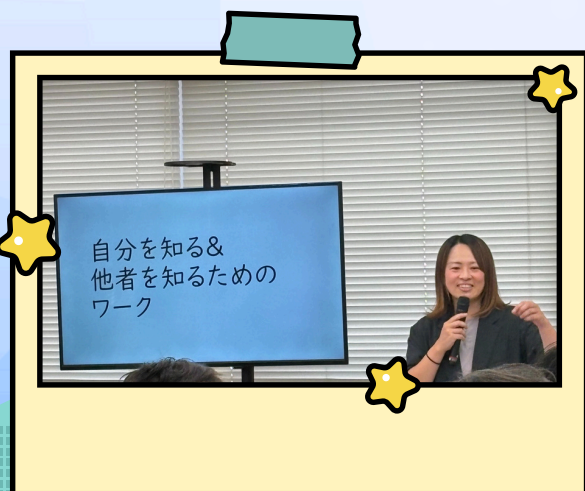


こころの不調に気づく・備える・支え合う ～職場のメンタルヘルス入門～

当ルーム室長の法澤直子（臨床心理士・公認心理師）が長崎県地域づくり公社にてメンタルヘルス研修の講師を担当しました。

2025年8月5日・19日の2回開催され、それぞれ約25名の職員の方々に向け、セルフケアの重要性や職員間でのコミュニケーション等についてお話ししました。



職員の皆さまには、自分自身のストレス対処法について考えていただき、職員間で意見交換するワーク等を行っていただきました。そのなかで、自分では思いつかなかったストレス発散の方法が見つかったり、ストレスやその発散方法も、全く同じ人はいない等の様々なことに気づかれたりしている様子でした。

また、グループをつくり、「自分を知る&他者を知るためのワーク」としてすごろくトークを実施しました。使用したすごろくには、自分にとって大切な物を振り返るマスや、同じ職場の職員だからこそ知っている相手の良いところを伝えるマス等があります。楽しく温かい雰囲気の中自分の事・仲間の事を知る時間となったようです。

参加者の職員の皆さまには、積極的なご参加をいただきありがとうございました。

ご参加いただいた職員の皆様、誠にありがとうございました。