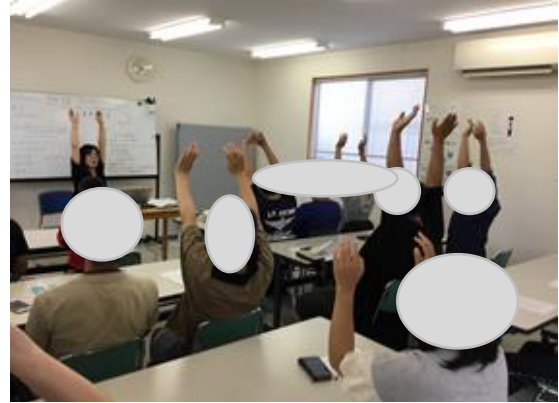


# 令和元年度 第2回 職場定着のための在職者交流活動

令和元年9月8日(日)

## テーマ：ストレスマネジメント



参加者17名、職員6名の23名で実施

ストレスマネジメントと題し、講義と実践でストレスの対処法を学びました。

講義では、「<把握可能感>自分の今が分かり、先のこともだいたい予測、理解することができる。」、「<処理可能感>何とかなる、私は大丈夫だ!!」、「<有意味感>これはきっと役に立つ!これで強くなる!このストレスには意味がある。」というストレスに対する考え方を学びました。

実践では、自分の身体と向き合い、快眠に繋がる体操やリラックスするための呼吸法などを実際に試してみました。リズムカルな動きを取り入れたことにより、参加者も楽しそうに取り組んでいました。

日々、だれもがストレスを受けて生活しています。今日、学んだことを活かし、上手にストレスを対処して、心身ともに健康に日々の生活、さらには就労を続けて頂きたいと思えます。

その後、みなさんで昼食をとりました。食事中も食事後も、個々の趣味などに関する写真を見せ合ったり、休みの日の過ごし方や職場での出来事を話したりと話題は尽きることがなく、それぞれが楽しい時間を過ごすことができました。