



## 相談支援部会・就労支援部会

始良市

### 合同研修会

令和2年度  
令和3年2月4日

就労支援部会・相談支援部会に就労施設の利用者や支援者から「悩みを周囲に相談できず一人で抱え込んでいる」、「ストレスを感じている」という声があがってきております。そこで、一度立ち止まって、支援者自身が自己の心の元気度を見直す場となり、よりよい支援について理解を深め、利用者との関係性がより発展することを目指すための研修会を行いました。  
今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からオンライン参加による開催といたしました。

#### 講話・ワーク

演題：ストレスマネジメントできていますか？

講師：地域活動支援センター サポートやすらぎ  
大重 和枝氏



- 『ストレス』とは何か（知る）
- ストレス反応（気付く）
- 上手に付き合う方法を考える（対処する）

研修会に対するアンケートには・・・

- ・ストレスは悪いものばかりではないこと、自分が気づいていないストレスに気づいた。
- ・今後、ストレスとの付き合い方に悩んでいる利用者へアドバイスやコーチングの活用などを試してもらおうと思う。

等多くのご意見、ご感想をいただきました。

研修会 DVD の貸出も行っております。事務局までお問合せください。

(アンケート回収 33 名)



#### 研修会参加者

- ・相談支援事業所
- ・就労支援施設
- ・医療機関
- ・行政機関 等

合計 24 事業所  
43 名

#### 今年度

##### ○相談支援部会

- ・6月17日
- ・7月15日
- ・8月19日
- ・9月16日
- ・10月21日
- ・11月11日
- ・12月16日
- ・R3年1月20日
- ・2月17日
- ・3月17日

##### ○就労支援部会

- ・7月6日（書面開催）
- ・8月25日（ 〃 ）
- ・R3年2月26日

