

令和2年度 第3回就業支援セミナーを開催しました！

日 時：令和2年11月28日(土) 13:30～15:30

場 所：美濃加茂市文化会館 展示室1

講演テーマ：「働く女性のストレス対処法について」

講師：メンタルサポート アレーズ 臨床心理士 伊藤 厚子氏

内 容

○講演概要

1 ストレスについて

- ・ストレスは、誰もが抱える問題である。問題にぶつからない人はいない。
- ・ストレス対処法を持つことが大切である。例えば、柔軟な考え方を身につける、行動のバランスをとる、マインドフルネスを心がける、呼吸法を取り入れる、基本的な生活習慣を見直す、などである。

2 こころのしくみ

- ・例えば、1週間後にプレゼンテーションがある。うまくいかなかったらどうしよう。→夜遅くまで残業して準備→寝付けない・集中力低下といった悪循環が始まる。
- ・出来事に対して、頭にすぐ浮かんでくるこころの声（どうせうまくいかない、ずっとよくなるなど）に反応して出てくる気持ちがある。

3 活動をリストアップ

- ・気分が良くなる活動のバリエーションを増やすために、新しい行動を試してみ、自分の気分がどう変わるかをみてる。
- ・今までやったことのない活動をリストアップして、やれそうなことから始めてみる。小さな手軽な活動でよい。

4 マインドフルネス

- ・自分に対し、これは今、抱いている考えにすぎずそのうち過ぎ去るものと思の切り離しを行う。
- ・息をゆっくりと吐きながら、雑念は気にせず吐く息に意識を向けていく。どのような思考が浮かんでも、それをそのまま置いておけるようになる。

○参加者からの感想

- ・ストレスの多い社会なので、どうやってストレスをためないようにすれば良いのかがわかった。
- ・セミナーの内容はもちろん、最後の質問の回答がとても勉強になった。
- ・ストレスを上手にかわしていきたいと思った。

- ・いつでもどこでもできるストレス対処法「呼吸法」が自分にとても役立つ方法であることがわかった。
- ・日常にストレスを感じたとき、考え方や呼吸法で対処すると良いことがわかった。
- ・ストレスがとても強い日々を送っていたので、少しでも自分でできる活動方法を行い、考え方も前向きにとらえるようにしていきたい。

○セミナーの様子

