

令和6年度 第2回 「ほっとひといき ひとり親カフェ」 を開催しました！

日 時：令和6年11月9日(土) 13:30~15:30

場 所：オンラインとOKBふれあい会館会議室でのスクリーン視聴

講演テーマ：「健やかなこころのためのセルフケア

～明日のあなたの元気に向けて～

講 師：キャリアコンサルタント／精神保健福祉士／女性労働協会認定講師

片岡 実佐子 氏

内 容

【講 演】

○始めに

- ・「ストレス」というものへの理解 あなたが感じるストレス、現れ方は？
→ストレスを感じる原因は多岐にわたり、度合いも人それぞれ。
- ・さまざまなストレスケア あなたが出来そうなケアは？
→さまざまなケアをお伝えして、あなたの元気を応援したい。

○ストレス反応のプロセスと現れ方

- ・ストレスとなる刺激の発生→不安、イライラ、焦り、不眠傾向→気分の落ち込み、無力感、自責→重篤な病気、精神的な疾患に進んでしまうこともある。
- ・身体的反応、心理的反応、行動的反応に現れる。自分の弱いところに出やすい。いつも楽しいと感じていたことが感じられなくなったら要注意。早めの対処を。
→子どもから「お母さん怒りっぽくなったからイヤだな」と言われることできづきにつながることもある。

○セルフケアの方法

- ① 日常生活への心がけ。
 - ・休養、睡眠、運動、食事など自分で取りいれそうなことをやってみる。
- ② 別の自分で自分を見してみる。
 - ・さまざまな面を自分で観視する。
- ③ 自分に期待する、誉める。
- ④ 一日の終わりはプラスのアウトプットで。

○ストレスケアへのアドバイス

- ・ストレスには、立ち向かって逃げてもやり過ぎてもいい。
- ・一人で抱え込まない。誰かを頼ることは恥ずかしいことではない。

最後に片岡講師から

「自分を信じて、プラスのことを考えながら生活しましょう。皆様の今も未来もどうぞ健やかでありますように！」と応援メッセージがありました。

○参加者の感想

- ・参考になりました。
- ・忙しい毎日の中で、少し頭に入れておくとお自分のためにも子供のためにもなる内容でした。

- 知りたかったことが知れた。
- 新しい意見を聞いた。
- セルフケアの仕方が学べた。
- 具体的な方法をたくさん知ることが出来た。
- 友人と一緒に参加しようと思いました。
- いろんな方のお話が聞けて楽しかったです。

〇ほっとひといき ひとり親カフェの様子



講師 片岡実佐子 氏



会場の様子