

企業・事業所等家庭教育サポート講座 ～開催報告～



日時 令和5年10月17日(火)14:00～15:00

参加人数 33名

実施企業 社会福祉法人 光養会
(滋賀県高島市安曇川町下小川3220-1)

テーマ 家庭でも職場でも役立つレジリエンス実践法

講師 山田 真由子 氏 (特定社会保険労務士)



参加者の声(受講者アンケートより)

- 嫌なことがあった時、「4-7-8呼吸法」を取り入れたい。最低でも深呼吸をして気持ちを落ち着かせたい。
※「4-7-8呼吸法」:4つ数えながら鼻で息を吸い、7つ数えながら息を止め、8つ数えながら口で息を吐く。
- 「4-7-8呼吸法」を朝、昼、夜にする。
- 自身の持つソーシャルネットワークを大切にし、感謝したいと思った。
- ソーシャルネットワークの人に感謝を伝える。また、相手が困った時、ソーシャルネットワークの一人として寄り添ってあげたい。
- ソーシャルネットワークを築いて、困った時に助けてもらえる人を増やす。
- 家族と大事な人たちと頑張って話し合う。感謝の言葉を送った方が良いと思う。
- 自分のネガティブな感情に気づき客観視する。
- 感情にラベルをつけ、自身を客観視することで、ストレスに囚われず感情をコントロールできるよう意識していきたい。
- ネガティブな思い込みへの対処。思い込みを手放す。需要する。柔軟に考える。
- 自分を客観的に見て自分の感情に向き合って立ち止まって考える。
- 「スリーグッドシングス」として毎日の行動を振り返り、ポジティブな思考となるよう実践する。
※「スリーグッドシングス」:今日あった嬉しかったことやありがたいと思っていることを3つ思い出して書く。