

企業・事業所等家庭教育サポート講座 ～開催報告～



日時 令和4年2月1日(火)16:00～17:00

参加人数 18名

実施企業 ダイニック株式会社滋賀工場(滋賀県多賀町270番地)

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)

- 子どもには、ぜひ学んだことを進めてみたいと思います。特に、一日の出来事から、ささいなことでもよいので、嬉しかったこと等を3つふり返って書き出すスリーグッドシングスを進めたいです。
- 自分を悩ませる感情を客観視するためのラベリングは参考になりました。子どもへの関わりの参考としたいです。
- ストレスやそのコントロール方法は、今まであまり考えない観点だったので、学ぶことができてよかったです。
- “けちなのみや”のワークショップは、たいへん参考になりました。また、自分が悩みを話せるネットワークがあるかという視点や、感謝の手紙を書くという方法は参考になりました。
- 頭の中では理解しているような内容でも、いざ、講演を聞くと新しく発見できるような内容が多くあり、勉強になりました。