

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8日(火)10:30~11:40

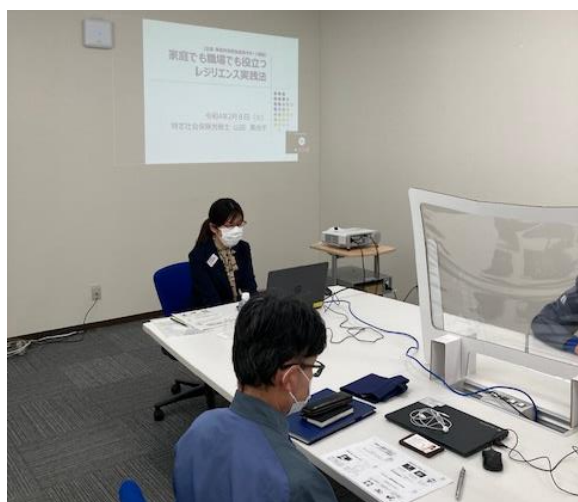
参加人数 118名

実施企業 東レ株式会社瀬田工場(滋賀県大津市大江1丁目1番1号)

テーマ 家庭でも職場でも役立つレジリエンス実践法

会場参加と東レ様の社内配信システムを活用したオンライン参加の併用で、多くの方に参加いただくことができました。

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)

○ストレスや、レジリエンスは、よく耳にする言葉ではありますが、講師の方から体系的にお話を頂き、非常にわかりやすく、身近に感じるご講義でした。特に職場においても家庭においてもストレスを感じやすい世代ではありますが、具体的な実践方法(呼吸法、感情へのラベル付け、スリーグッドシングス、ソーシャルネットワークの構築)をご教示いただき、自分自身だけでなく、家庭内での活用や子育てへの活用を行っていきたいと思います。ありがとうございました。

○家族団楽の時に、スリーグッドシングスを実行したいと思いました。家族の小さいいいこと、いいところを見つける癖をつけられるようにしようと思いました。

○7つのネガティブな思い込みは自分にも当てはまる部分が何点もあり、上手く対処していこうと考えています。思い込みに気が付くためにもソーシャルネットワーク(私の場合は家族です)との話をする時間を取り、家庭も職場もポジティブに変えていきたいと思います。そのためには感謝の気持ちが大切だと思いました。