

サポートセンター交流事業 講座

「組織の中でうまく自分を活かす方法～ストレスマネジメント力を身につけよう～」開催報告

2015年10月28日、本学校友の植田健太氏による、「組織の中でうまく自分を活かす方法～ストレスマネジメント力を身につけよう～」と題する講座を3号館606教室で開催し、学生・教職員35名の参加者が耳を傾けました。

冒頭に植田氏は、「この講座では、①組織人としてのメンタルヘルス知識の整理②自分自身のストレスコントロール能力の向上、という2つの目的をもって伝えていくので、自分に必要な知識を身につけてもらいたい」と、講座の目的を明確に示されました。



自分でストレスをコントロールするには、まず「認知」についての知ることが必要だという観点から、必要な情報をデータで示して理解を促すとともに、

クイズ形式の問題や自分自身を見つめなおす質問、簡単なリラクゼーションが取り入れられ、頭と身体で理解できるような構成で進んでいきました。参加者同士が話し合う時間が多く持たれ、話し合った内容をその場で発表する場面があり、一人の参加者が自分の言葉で発信した事柄を参加者全員で受け止め、考える時間を持つことで、会場に一体感が生まれました。また、それぞれの参加者が、自分自身の意識を再確認し、新たに発見した自分の考え方や感じ方を受け止める場となりました。



この講座は、事前に参加者より「講師に聞いてみたいこと」を受け付け、講座の時間中に植田氏が質問に答えていくことで、全員が「ストレス」との向き合い方について考えを深めていく形式がとられました。植田氏の、時間を有効に使って講座を進めようという姿勢を見た参加者からは、「90分あっという間だった」「時間が足りない」「心が楽になった」という言葉が届き、参加者満足度の高い講座となりました。