

令和5年度 第4期瀬谷区地域福祉保健計画 地区別計画推進研修会

<報告>



地区別計画を推進するために、地域活動を進めることが活動者自身の心の健康(メンタルヘルス)、充実感、満足感にもつながることや活動者自身がストレスとの上手な付き合い方、対応について理解を深めることで、活動者の心身の健康の維持・向上を図り、地域活動を続けていただくことを目指して、地区別計画推進研修会を開催しました。

研修会概要

<日 時> 令和6年1月26日(金)14:00~16:00

<開催場所> 瀬谷区役所5階大会議室AB

<参加者数> 合計:62名

地区別計画推進に係る方々:34名

地区支援チーム等:28名



研修会内容

健康でいきいきと暮らせる地域づくり

～ストレス一日決算のすすめ～ メール相談18万件から学んだこと

<講師>

横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター センター長 山本 晴義氏

講師からはじめに、「お役に立っている」という気持ちを毎日夜寝るとき持てると良いとの話がありました。

メンタルヘルスは、知識より体験ということで、隣に座った人と対話をしながらの研修でした。

「あなたはとっても役に立っています」とお互いに褒めあったり、瀬谷区の素晴らしいところを伝えあったりしました。「役に立っている」と思って一日を締めくくることが、ストレス一日決算の基本だと話がありました。

ダメなところを直すのではなく、いいところを引き出すのがメンタルヘルスの考え方とのことで、今日参加できなかった人やまだ活動に参加していない人にもぜひ良い所を伝えて、皆で良い地域を作っていきましょうとエールもいただきました。



研修会内容

「他人と過去は変わらない」けれども「今とこれからの自分の考えと行動は変わり得る」ともお話しいただきました。

ストレス解消法については、ひとりでできるものとみんなでできるもの、それぞれに家の中でできるものと外でできるものを持っていると良いとのことで、この4つをさらに広げていくようにしましょうと話がありました。

研修会の最後には「社会的な健康」について、次の内容を参加者全員で声に出して読み上げました。

- ①周囲と良い関係ができています。
- ②周囲の人たちに役にたっています。
- ③仕事など日々の活動に生きがいを感じる。
- ④自分の存在意義を感じる。



参加者からの声（アンケート結果から）

アンケート総数:46件

アンケートの回答者全員から「分かりやすかった」との回答をいただきました。

また、研修時間については「ちょうどよかった」との声が多数でしたが、研修が楽しくあっという間だったと感じられたからか、8名の方からは、研修時間が短かったとの回答もありました。



<参加者からの声> ※一部を抜粋しています

・ストレスや自分の身体を見直すよい機会になりました。自分でうまくコントロールすることができることを知りました。実践してみたいと思います。楽しいお話ありがとうございました。

・ご自分の体験を交え、とてもわかり易く、楽しくお話を伺えました。役に立っているか前向きに考えられていなかったのですが、少し自信を持ってもいいかなと思えるようになりました。誰もがかけがえのない存在であることを認め合い共に地域作りをしていきたいです。とても深いお話を伺えて元気が出ました。

・先生の話もとても自然に頭に入ってくる内容で、家に帰ってからも思い出し、近所の方に話をする事が出来ると思います。

・今回の研修は大変メンタル的な考えを教えられた。地域活動に生かして生きたい。

・地福計画の推進というと漠然としていたが、「いきいきと暮らせる事が健康であり」「役に立っている気持ちを持つ」事が「笑顔」になり、人にもやさしくなる。という言葉が、地域の皆が幸せと感ずる事に結びついていると思った。