

ストレスの対処法を実体験

京都府在宅保健師の会第二回研修会



京都府在宅保健師の会の平成 29 年度第二回研修会が 2 月 9 日、京都市南区のホテルセントノーム京都で開かれた。同会の家原裕子会長が開会挨拶で「都道府県在宅保健師等全国連絡会の研修会に今月参加してきましたが、全国で在宅保健師等の会は 40 都府県に設立され会員数は 3,793 人に上ります。最も古いのが昭和 51 年設立の新潟県で、最も新しいのが平成 17 年設立の京都府です」と述べ、「私たちの京都府在宅保健師の会が今後どのような活動を展開していけばよいのか、まずは研修会でしっかりと勉強しましょう。そして横のつながりを強めていく中で、自分の思いや会のあり方などをじっくり語りあっていただきたい」と訴えた。

この後、京都工場保健会御池メンタルサポートセンターの臨床心理士の山根英之氏が「ストレスをコントロールして健康に過ごすーメンタルヘルスに活かすストレス対

処法ー」と題して講演した。山根氏は「メンタルヘルスのためには自分自身のストレスの状態を正確に把握することが何より重要」と述べ、参加者はワークシートを使い自身のストレス状態をチェックした。さらにストレスとの付き合い方のポイントなどを学んだ後、瞑想の手法をベースにしストレス緩和に有効だとして米国の IT 企業の社員研修などに採用され注目を集めている「こころのエクササイズ」の一つとされるマインドフルネスの紹介があり、山根氏の指導のもとその一端を体験した。



山根氏

続ける「こころのエクササイズ」の一つとされるマインドフルネスの紹介があり、山根氏の指導のもとその一端を体験した。

続いて参加者がグループに分かれ情報交換会を開き、在宅保健師としての役割や会の今後のあり方などについて話し合い、交流を深めた。