

## 施設長部会研修会報告書

浜田市保育連盟会長 山 崎 央 輝			施設長部会長 煙 艸 のぞみ		
開催 日時	令和6年1月18日	開催場所	浜田まちづくり センター	記 録 者	波佐保育園 白川直美
	14:00 ~ 16:30				
出席者	17名			欠 席 者	5名
<p>1) 開会式</p> <p>2) 講師紹介 千葉大学総合安全衛生管理機構（カウンセラー） 法政大学・大学院 兼任講師・臨床心理士・公認心理士 大竹 直子先生</p> <p>3) 会長挨拶</p> <p>4) 研修内容 「よりよい職場にするために ～関係づくりとメンタルケア～」(講師先生のみリモート)</p> <p>1. 職員理解のために</p> <p>○離職防止には何が必要か？</p> <p>①アンケートの結果から（1年から3年目対象）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・退職希望者は不安を感じたり、自信を無くしたりやめた方がよいのではと考える。</li> </ul> <p>②職員を理解するための発達心理学</p> <p>(1) 青年期（中学校～25歳くらい） 何のために生きているのか揺らいでいる時期。</p> <p>(2) 成人期（就職～50歳くらい） 自分のことは置いといて仕事をする時期。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・退職希望者はつながりを求めている人、孤独な人である。</li> </ul> <p>◇離職防止に管理職が求められている役割とは受容とプラスのフィードバックを送ること。</p> <p>【受容とは】相手の話を認め、評価せず、そのままを受け止めること。</p> <p>【プラスのフィードバックとは】安心、自信につながるような「ありがとう」「あなたがいてくれて助かっている」などの言葉をかけること。</p> <p>管理職が退職希望者の話を受容し、不安がなくなり、自信につながっていくプラスのフィードバックを送ることで退職をとどめることができる。</p> <p>2. 良い関係を作るための考え方 ～価値観の違う相手との関係づくり～</p> <p>価値観は、家庭環境、してきた経験、地域などで一人ひとり違うのは当然。 自分の価値観を押し付けるのではなく、相手との価値観の違いに気付き“ずれ”を確認していく。</p> <p>○ “ずれ”の確認</p>					

- ・そのことに対して何か思うことはないか。
- ・理由を聞き、共感できるものを探す。
- ・気持ちを受け止める。
- “ずれ”を確認出来たら、”真ん中” “のところの話をする”
  - ・子どもにとって、園にとって、保護者にとって何が大切かを具体的に話していくと折り合いが付きやすくなる。
  - ・違うことは対立ではない。
- ポイント（資料参照）
  - ・心地良く過ごすために①～⑩のポイントの中のできることからやってみよう。

### 3. 自分の気持ちとつきあう ～怒りとの付き合い方～

#### ①怒りのメカリズム

怒りとは、「防衛感情（身を守るための感情）」

一次感情（不安・悲しみ・落胆など）があふれた時に二次感情（怒り）になる。

#### ○一次感情があふれる前に解決しよう

- ・おかしいと思ったら3日間放置しない。
- ・定期的に自分と向き合ったり、解消したりする時間や機会をつくる。

#### ②ハラスメントにならないために

##### ○してはいけない（資料参照）

- ・1分半話続けることはハラスメントに当たることもある。
- ・対話になるような話し方にする。

NGワード（資料参照）

### 4. レジリエンス（回復力）を身につけよう

嫌な感情がわいたり、イライラしたりしたら

#### ①クールダウンをする

- ・冷静になれる場所に行くなど。
- ・相手に合わせるのではなく、協力できる関係を築いていけばよい。

#### ②変えられるものにフォーカスをする

- ・イライラをストップさせない。今できることは何かを見つける。

#### ※課題の分離

- ・相手の課題を自分の課題にしない。保育としてはここまでと分離する。

#### ③意味づけをする

- ・困ったとき、ストレスを感じる時、このことは自分に何を教えてくれているのかと意味づけをする。

#### ④意図的にポジティブな視点でとらえてみる

- ・脳はネガティブな方に意識がむくようになっていっているので、ポジティブな視点でとらえて、意識的にプラスのフィードバックをしよう。

### 5. まとめ ～今できること・大切なこと～

- ・相手の話を受容し、できるだけプラスのフィードバックを送ろう。
- ・管理職が元気だと保育園も元気になる。
- ・心が疲れるとどうなるのか知っておくことが大切、自分のための時間を確保しよう。
- ・自分のことを大切にしよう、そうすることで人のことも大切にできる。

令和6年1月18日（月）施設長部会で

千葉大学・大学院 兼任講師・臨床心理士・公認心理士 大竹直子先生を講師に迎え「よりよい職場にするために ～関係づくりとメンタルケア～」について研修を行いました。管理職としての職員理解や自分の心のケアなどを学ぶことができました。どんな立場の方にも共通する研修内容だったので、いろんな方々に聞いていただきたいと思いました。

※この報告書全文は連盟 HP 会員向けページに掲載します。又、下欄は活動報告ページに掲載します。