

各施設長様

事務部会日常業務研修報告書

浜田市保育連盟会長 煙艸 のぞみ			事務部会長 平敷 幸男		
開催日時	令和8年1月23日 14:00~16:00	開催場所	浜田まちづくりセンター	記録者	佐々木厚子 (美川保育園)
出席園	あおい保育園、うみかぜ保育園、聖バルナバ保育園、ちどり保育所、浜田ひかり保育所、三隅保育所、美川保育園、みのり保育園、みのり第2保育園、やさかこども園、れんげ保育園 計11名			欠席園	今福保育園 岡見保育所 おぐに保育園 くもぎ保育園
<p>「メンタルヘルス出前講座」 講師：浜田保健所 保健師 齋藤 寿美礼 氏</p> <p>日本人成人の5人に一人が経験するこころの病気。 がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病と共に5大疾病の一つとなっている。</p> <p>1. ストレスとは？→心がしほんでしまう一連の流れをストレスという。 「うまく付き合う」ことが大切になる。</p> <p>2. 自分が感じているストレスはどのくらい？→ストレスチェックシートを体験する。 その時によって変化するものなので、定期的にセルフチェックするとよい。</p> <p>3. 適切なストレス対処法→ストレスは悪いばかりことではない。動的、静的、発散系、浄化系など自分に合ったストレス対処法を見つける。 特に睡眠は大切。睡眠不足が続くと心の病気の発症リスクが高まる。1日6時間以上は睡眠をとるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none">① 体を動かす② 就寝前のカフェインを避ける③ 寝だめではなく毎日睡眠時間を取る④ 同じ時間に起きて日光を浴びる⑤ 就寝1時間前のスマホをやめる⑥ 眠れない日が続いたら相談する <p>4. 相談対応のポイント</p> <ul style="list-style-type: none">① 心の不調に気づく。「いつもと感じが違う」点に注意。② 声をかける→「気にかけている気持ち」を素直に伝える。③ 話を聞く→手を止めて相手のほうに体を向け、にこやかな表情で否定せずに耳を傾ける。声のトーン、ペースを合わせ、助言せずに受け止める。④ 支援へつなぐ→本人の意見を尊重して押し付けない。 <p>5. まとめ、振り返り</p> <p>講師の話を聞いての感想、気が付いたことを話し合う。</p>					

以上、報告致します。

講師 浜田保健所 保健師 斎藤 寿美礼 氏 を迎えてパワーポイントで講義を受けました。



良い睡眠をとる為に体を動かしてみよう。講義の途中でストレッチ。

