

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 平藪 幸男		
開催 日時	令和8年1月23日	開催場所	浜田まちづくり センター	記 録 者	佐々本厚子 (美川保育園)
	14:00～16:00				
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ところの病気。 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？→心がしぼ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> <p>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> <p>4. 相談対応のポイント</p> <p>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> <p>5. まとめ、振り返り 講師の話聞いての感想、気が付いたことを話し合う。</p> <p>以上、報告致します。</p>					

講師 浜田保健所 保健師 齋藤 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。

