

# Le Semeur

[ル スメール] =種をまく人

【教育相談】の種をまく人でありたい  
こどもの心に【愛の種】をまきたい  
自分の心に【ゆとりの種】をまきたい

日本学校教育相談学会山梨県支部 会報

発行 2018年度 No.6 1月30日

発行者 山梨県支部事務局

発行所 事務局 アトリエ「レイ」

住所 甲府市国母 4-21-6

1月26日(土)14:00からアトリエ「レイ」(甲府市)にて、第6回研修会を実施しました。今回は、富士見支援学校高校生こころのサポートルーム丸山智加子先生より「学校でやってみよう!ストレスマネジメント教育」と題してご講義いただきました。

ストレスマネジメント教育・ストレスマネジメント体験等をアンケートの記入や実体験を通して研修しました。はじめての参加者も楽しく取り組むことができました。

## 1 研修会テーマ

「学校でやってみよう!ストレスマネジメント教育」

講師 富士見支援学校高校生こころのサポートルーム丸山智加子先生

## 2 研修会内容

### (1) ストレスマネジメント教育について

- ① ストレスの概念を知る
- ② 自分のストレス反応に気づく
- ③ ストレス対処法を習得する
- ④ ストレス対処法を活用する

### (2) ストレスマネジメント体験

※ストレスって

※ストレスの対処法~セルフコントロールしよう~

※リラクゼーション体験

## 3 参加者の感想(アンケートより抜粋・要約)

- 自分のストレスがどこにあるのかいまいと気づいていないので、生徒もストレスの原因に気づいていないのかとも思いました。現場で生かしていきたいです。
- リラクゼーションの体験が充分できました。
- ストレスマネジメントの概念はわかっていたつもりでしたが、今日あらためて丸山先生のお話をうかがって、大切さや有効性を実感することができました。自分自身ストレスを感じながら適切な対処が出来ていなかったことに気づきました。

- 機会を見つけて、子どもたちや教職員のストレスマネジメントに生かしたいです。
- 久しぶりのストレスマネジメント，癒やされました。
- 久しぶりにリラックスする時間をとれました。人間関係の大切さ，手のぬくもりを感じました。多くの先生方に体験してほしい。
- すごくりリラックスしました。良い時間を過ごさせていただきました。
- 理論と実践の両輪が大切だと再認識しました。学ぶことを行うことを大切にしたい。学ぶことで子どもとの関わりがより豊かになりますように。
- ストレスチェックの実施があり，自分の状況が理解できました。ストレスをセルフコントロールするリラクゼーション体験が大変有効だと感じました。

今後の予定

次回の研修会

第7回研修会

「構成的グループエンカウンター」～人間関係づくり～

講師 ガイダンスカウンセラー 藤原 祐喜

日時 2月23日(土) 14:00～16:30

場所 韮崎市市民交流センター「ニコリ」

