

令和4年度秋田県北地区介護支援専門員協会第2回研修会開催報告

開催日 令和5年1月14日(土) 13:30~16:00

講習内容 「介護支援専門員のメンタルヘルス ～コロナ禍に必要なセルフケア～」

講師 青森県公認心理師・臨床心理士協会 産業組織領域担当 盛田 沙織 氏

参加者 約50名 (Zoomでの開催)

今回はこれまでのアンケートで要望の多かったメンタルヘルスに関する研修会を開催しました。対人援助を担う我々ケアマネジャーは時に燃え尽きや鬱など心理的な問題を抱えることが少なくありません。それらを防止するためには、誰かに話せる職場環境づくりが大事であることや自分のストレスサインを知り、自分なりのストレスコーピングを用意することが重要であることを講義とグループワークを通して学びました。

ストレスを避けて通ることが難しい現代社会において、予期せぬことが重なれば、誰でも不調となる危険があります。自分の変化に気づくためにも、普段から自分のセルフケアの力や、コーピングスキルを知り、実行することの重要性を感じる機会となりました。

