

手をつなごう2009

平成22年2月24日
岡山県立東備養護学校
支援部だよりNO. 9

東備養護学校 支援部講座4 開催！



2月17日(水) 今年度最後の支援部講座を開催しました。

岡山大学大学院 教育学研究科
准教授 渡邊 淳一 先生をお迎えし
「アンガーマネジメント研修」

の第2回目を実施しました。

今回は、教師自身のアンガーマネジメントという視点でご講話をいただきました。ストレスをためやすい生活習慣、ストレスの対処、ストレスを増大させる

偏った認知等、理論と演習を通して、自分自身を客観的に見つめ感情をコントロールしていく大きな手がかりをいただきました。

自分のストレスの1つを選んでペアの人に聞いてもらう演習では、参加者は時間を忘れ日頃のストレスを発散させていました。アツという間に90分が過ぎ、終わってみると心がスッキリした研修になりました。また、渡邊先生のエピソードにホッと心が和みました。



アンケートより

- ・ 演習があり、楽しく講座が聴けた。職場でも雑談の時間が必要だと思った。
- ・ **話を聞くときのポイント**も教えてもらえて、児童へのカウンセリングにも使えると感じた。
- ・ こういった仕事だからこそ自分の感情はおさえなければと思い込んでいた。おさえ込むのではなく、**どうコントロールしていくかが大切**だと気づけた。とても新鮮に感じた研修だった。
- ・ **自分のアンガーマネジメントを通して周囲の課題も軽減**できるのではないかと考えた。
- ・ 偏った認知は自分自身も持っていると思うので、それとうまくつきあっていったり他者とも確認し合いながら生活していきたい。「**ストレスは考え方の産物**」という言葉聞いて、上手にストレスとつきあっていきたいと思った。