

平成 29 年度熊本市地域事業部合同研修会(報告)

主催 (公社) 熊本県栄養士会 熊本市・有明・山鹿・菊池・阿蘇地域事業部

日時 平成 29 年 7 月 13 日 (土) 13:30~16:40

会場名 (公財) 熊本県総合保健センター 3 階 大研修室

◇「栄養士の抱える職場ストレスと対処法

~ゆっくり伸びやかな自分になるためのコツを知ろう!~」

講師: 特定医療法人富尾会 桜が丘病院 臨床心理士 恒松 陽子 氏

参加者総数 74 名(地域事業部内訳 熊本市 41 名 有明 14 名 山鹿 4 名 菊池 9 名 阿蘇 6 名)

今年の合同研修会は、「ストレス」をテーマに学びました。3 時間という長い時間でしたが、3 項目に分け、分かりやすい講義となっていました。

①こころの健康ってそんなに大事なの？

うつ病は 7 人に 1 人が一生に一度は発症すると言われ、こころと体に症状が現れてきます。国が定める 5 疾病の中にも精神疾患が位置づけられるようになり、誰にでも関わりのある病気と説明されました。事例をまじえ、うつ病治療の概略(からだの面、こころの面、環境の面)やうつ病の回復過程をご紹介頂きました。

②自分を整える方法を知ろう!

自律神経の状態チェック表で日頃の考え方や状態をチェックし、自分自身がどのようなタイプであるかを知りました。また、ドイツの博士が開発された自律訓練法を体験し、身体もこころもリラックスできました。

ストレスが原因で身体面や行動面、心理面で悪影響がでます。身体面への悪影響がでた場合は、リラクゼーションにより自律神経のバランスを保つようにします。行動面では、日常生活を整えます。日常生活を整えるコツは、「一定の時間に起きて光を浴びる」こと、「規則正しく食事を摂る」こと、「1 日 1 個は自分ができる目標をたてて行動する」ことです。

また、心理面への悪影響が出る時は、自己を客観視し、自分の中の「ぐるぐる思考」に気づくことが、つらい状況の悪循環から抜け出す第一歩です。まずは、「脳を休めること」、「自分を大切にす・励ます言葉をかけてあげること」で、こころが前向きに変わるという内容のお話でした。

③ワークの時間

グループに分かれ、「小さな困りごと」を 1 つあげ、解決策をグループ全員で考えました。活発な意見が出され、解決策の有無にかかわらず、有意義なグループワークとなりました。

先生からの最後のお言葉は、「自分をほめる人は自分しかいません。自分をほめてあげましょう」でした。皆さまも毎日頑張っている自分に、ぜひ、声をかけてあげてください。

最後になりますが、お忙しい中、たくさんの資料と自身の心理状態を知る「自律神経の状態チェック表」等を準備して頂いた恒松先生ありがとうございました。また、参加頂いた管理栄養士・栄養士の皆さん、ありがとうございました。

