

# パーソナルアシスタント町田研修通信

## 研修案内

### 「メンタルヘルス～コミュニケーションワークショップ～」

日時：2018年4月27日（金）18：00-21：00（遅刻早退自由！）

会場：パーソナルアシスタント町田会議室

講師：イトコサガシ代表 冠地 情（かんち じょう）様

#### ★イトコサガシとは★

イトコサガシはコミュニケーションに生き辛さ（苦手意識・経験不足）を抱えている人たち、そしてその関係者（ご家族や支援者）、更にはもっともっとコミュニケーションの幅、経験、可能性を増やしたい人のためのワークショップを中心とした会です。

【強調】基本、生き辛さを語り合ったり、情報交換をする会ではありません（イトコサガシ・ディスカッションを除く）

「社会全体がコミュニケーション不全であり、社会全体でコミュニケーションをもう一度問い直す必要がある」と、イトコサガシは考えております。そのために必要なことは、試行錯誤を繰り返していくこと。普段使っていない脳みそをたくさん使って、新たな可能性を模索し続けること。

イトコサガシはうつ病、社会不安障害、発達障害、引きこもり、対人恐怖、依存症、家庭不和、ニート、コミュニケーション経験不足、自己肯定感低下などで生き辛さを抱えている皆さんの参加を歓迎します。

また、なるべく色々な人たちが参加して下さった方が、ワークショップの魅力が増しますので、一般の方、ご家族&支援者の参加も大歓迎です。（HPより転記）

イトコサガシ HP <https://iitokosagashi.jimdo.com/>

#### 研修担当より

労働者の心・精神の不調、悩みに対応が重要視されています。ストレスチェック制度も始まり自己診断結果に基づき任意で専門家に掛ることが出来るようになりました。当社も同制度を導入することになりました。自己覚知する良い機会になっていると思います。

今回はそれ以前に不調にならないためのメンタルヘルスを目的としました。訪問介護は利用者様やご家族との関係が築けないと良質なサービスの提供とは言えません。良質な職場環境にもなりません。

又、仕事に限らず人は社会生活を営む以上、対人関係を無くすことは不可能です。

ヘルパースタッフ、ユーザースタッフ問わず、対人関係を見直したい方の参加をお待ちしております。

## 「褥瘡予防」

日時：2018年5月24日（木）15：00-17：00

会場：パーソナルアシスタント町田会議室

講師：神奈川リハビリテーション病院 作業療法士 佐々木 貴様

-内容-

じょくそう（褥瘡）と読みます。見たことない方も増えてきたので、専門家をお招きして研修を行う事にしました。ユーザースタッフも写真で確認する、医療従事者やヘルパースタッフの観察眼を重要視しています。褥瘡はユーザースタッフの生活を一変させてしまうリスクがあります。この機会に発症する原因、治療方針、経過観察、報告の仕方、除圧方法（幹部に活力をかけない）、未然に防ぐ重要性を学びましょう。

社会復帰に向けたリハビリテーションを指導と院内の褥瘡委員会を立ち上げた佐々木様をお招きして、正しい知識を教えてもらえます。ユーザースタッフの参加もお待ちしております。

## 研修報告

### 「アンガーマネジメント」

講師：smiletoday 代表 佐々木 文子 様

日時：2018年3月24日（木）13：00-15：00

参加：事務局スタッフ24名

-所感-

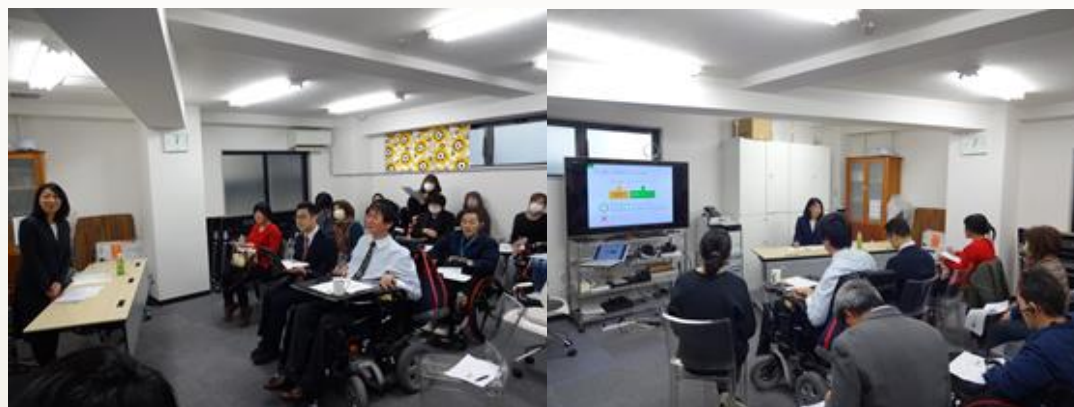
アンガーマネジメントの研修を受け、自分の中にも「〇〇はこうあるべき」という固定観念があることに気付くことが出来ました。介護職は人対人の仕事なので、「こうあるべき」という考えを利用者様に押し付けることがないように、自分の中でこれだけは無理という部分がある場合は、しっかりと意思表示をする事を心がけ、これからも自分の中の怒りの感情と向き合っていこうと思います。すぐにイライラしてしまう人にぜひ、自分の感情と向き合うことが出来るこのアンガーマネジメントの講習をおすすめしようと思います。

怒りについて考える事などありませんでしたが、考える機会と診断をしていただき良い経験ができました。相手が怒っているとき、自分が怒るときに改めて、何に対し怒りがあるのかを考える事により、今までとは違う行動が取れるような気がします。怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること。を肝に銘じて怒りをうまくコントロールして行きたいと思います。

研修担当より

怒らないではなく上手に怒る基本を教わることが出来ました。自分を見つめ直し「譲れる」事を増やしていくように努めたいと思いました。

来年度はヘルパースタッフ向けのアンガーマネジメント研修を予定しています。介助で私生活で「怒る」ことがあると思います。みなさんと怒りと上手に付き合えるスキルを学びたいと思います。



## 「映画あん上映会」

日時：2018年3月24日（金）全4回上映

参加：ヘルパースタッフ12名 ユーザースタッフ2名

-所感-

ハンセン病により診療所に長い間、強制隔離を受けていたこと等を恥ずかしいことに、今回の研修で初めて知る事が出来ました。映画「あん」のテーマ「たくさんの涙を超えて生きていく意味を問いかける」最後にモデルとなった上野正子さんが語って下さったのも大変、心に残りました。語り継ぐことの大切さと差別や偏見のない社会を目指して行きたいと微力ながら感じました。

研修申し込み、お問い合わせ

パーソナルアシスタント町田研修担当

町田本社 担当 吉谷 電話 042-850-9141 mail [yoshitani@pa-machida.co.jp](mailto:yoshitani@pa-machida.co.jp)

相模原 担当 小原 電話 042-851-4904 mail [ohara@pa-machida.co.jp](mailto:ohara@pa-machida.co.jp)

八王子 担当 松尾 電話 042-634-9861 mail [matsuo@pa-machida.co.jp](mailto:matsuo@pa-machida.co.jp)

横浜 担当 木田橋 電話 045-482-4213 mail [kidahashi@pa-machida.co.jp](mailto:kidahashi@pa-machida.co.jp)