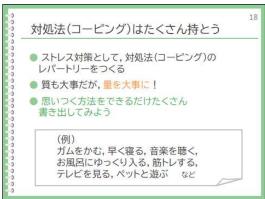
令和6年度の実施内容の一例をご紹介します

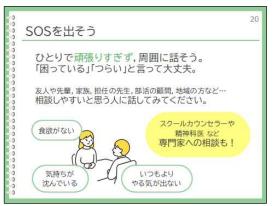
(1)講義「自分と身近な人を守るために」

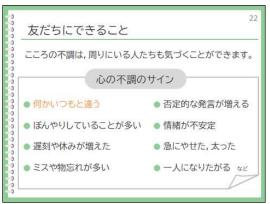
講師:旭川市保健所 保健師

- ●ストレスの仕組みやサイン等についてお伝えした後、自殺者数の推移等についても触れました。
- ■ストレスに直面した時の対処方法について、個人ワークを通して学生自身に考えてもらいました。また、 困った時に相談できる機関があること、身近な人のSOSに気づいた時の対応についてもお伝えしました。









(2)演習「コミュニケーションと傾聴」

講師:市内の相談機関相談員

【演習の目的】

- ●自由に考え、発信することで、いろいろな考え方や捉え方に気づく。
- ●自分の辛さを発信、相談するためのコミュニケーションの取り方を考える。
- ■問りの人の話を「傾聴」することを意識する。

例1 相談場面のロールプレイ

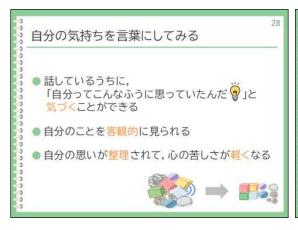
- ①良い例と悪い例の会話において、話し手(相談事を話す人)と聴き手(相談事を聴く人)を交互に体験し、 どのような対応が望ましいか考える。
- ②話し手による最初の発言のみ記載された事例の続きをグループごとに考える。

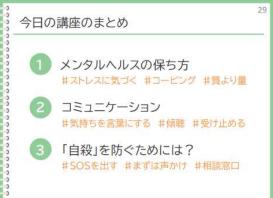
例2 他己紹介

- ①ペアになり、名前や好きな食べ物、自分の短所について自己紹介する。
- ②他己紹介をする。その時、相手の短所をポジティブな意味に言い換えて発表する。

(3)まとめ

- ●最後に、講義及び演習の内容をまとめ、振り返ってもらいました。
- ●自分の気持ちを他者に話すことの大切さについて改めてお伝えしました。





講義後のアンケートより、学生さんの感想を紹介します /

- ●今後,ストレスをため続けないように,日頃からコーピングをしていきたいと思いました。
- ■ストレスはためずに、解消することが大切だということに気づきました。自分の気持ちを 伝えることで、気が楽になるような気がするので、しっかり伝えていきたいと思います。
- ●自分の思いを相手につたえる大切さ、コミュニケーションの良さを知ることができた。
- ■周りの人がもしつらそうにしていたら、話を聞いたり支えてあげたい。
- ●相手の困っていることに対して,丁寧に聞くことが大事であることがわかった。
- ●どう相談すればよいか分からなかったが今回の演習を通してよく分かった。これからは セルフケアもしてみようと考えた。
- ☑ 講義のみのお申込みも可能です。

(お問い合わせ)

旭川市保健所保健予防課こころと難病支援担当 旭川市7条通9丁目総合庁舎4階

