

岡崎 光洋先生に聞く

「教職員のためのメンタルヘルスセミナー」を開催しました

臨床心理士の岡崎 光洋先生を講師にお招きし、10月28日(日)くまもと県民交流館パレアで『現在日本の教職員のストレスと望ましい対応』について講演していただきました。



講演の一部を紹介！

講師：岡崎 光洋 氏

くまもと心理カウンセリングセンター代表 臨床心理士

□ストレスの中でも、心理的にきつい、つらいのは、

- できそうなこと以上のことを求められた時
- 他者からの否定や拒否
- 仕事の無意味感
- 困難を共有できる他者がいない



これらと逆に、
仕事に意味を感じられ、
他者から肯定され、
大変さを共有してくれる人
がいると乗り越えやすい！！



参加者の感想を紹介！

- とても元気になりました。笑いの場面もあり、本音を先生が代弁して下さったようで、心が軽くなった気がします。
- 今日は、すごくこれから生きていく中で大切にしたいことがたくさん発見でき、本当に来て良かったと思いました。すぐ悩んでしまうのですが、「まあいっか」「こんな時もあるか」を心の口癖として、信頼できる人に相談したいと思います。
- 多面的に、受け取り、考えていくこと、“対人関係の力”をつけていくこと、等々多くのことを学ぶことができました。感謝しています。

■メンタルヘルス講師派遣事業

(※ 岡崎先生も本事業の講師としてご活躍されています)

公立学校共済組合熊本支部では、無料でメンタルヘルス講師派遣を行っていますので、学校の研修会等でご活用ください。詳細は公立学校共済組合熊本支部の福祉事業実施要項集をご覧ください。

お問合せ先 教育政策課福利厚生室(公立学校共済組合熊本支部) 096-333-2678