

# 2022 年度 MSW 協会 定例勉強会 アンケート結果

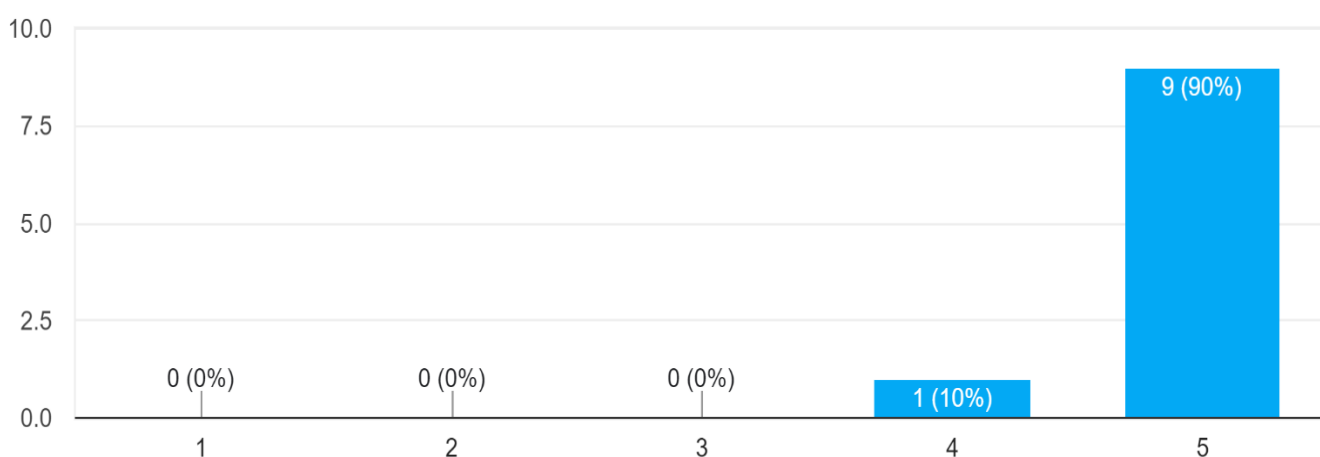
日時：12/1（木）18：00～20：00 @ 琉大病院がんセンター

テーマ：「ストレスマネジメント力を高める～ストレスとうまく付き合うために～」

講師：當間 あきの先生（友愛医療センター 心理相談室）

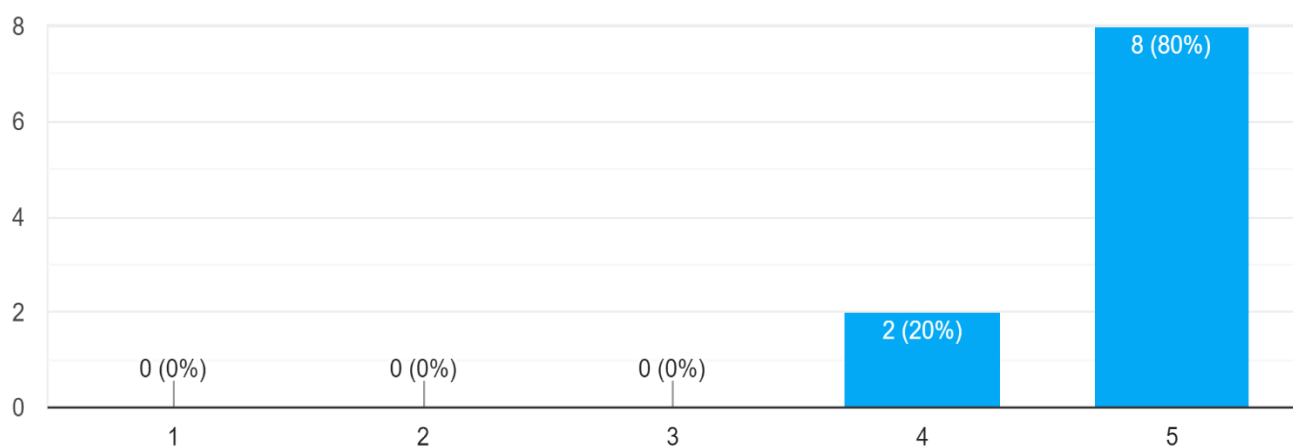
1. 講義全体の満足度はいかがでしたか。該当する番号にチェックをしてください。

10件の回答



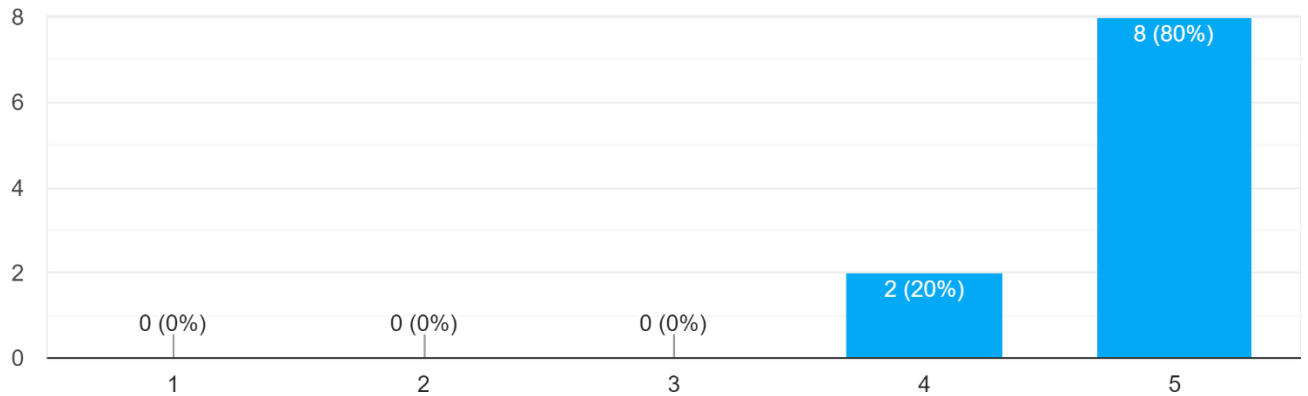
2. 講義の時間配分はいかがでしたか。該当する番号にチェックをしてください。

10件の回答



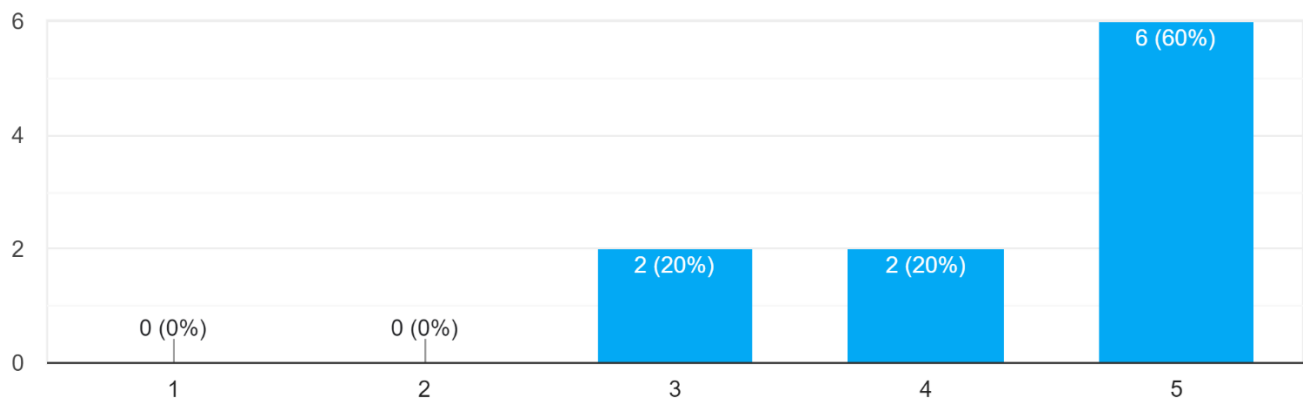
3. 講義内容について理解の程度はいかがでしたか。該当する番号にチェックをしてください。

10件の回答



4. 内容は実践に応用できますか。該当する番号にチェックをつけてください。

10件の回答



5. 本日の研修について具体的な感想・意見をお聞かせください。

○自分のストレスに向き合う方法を改めて考えるきっかけになり、良かったです。

また、GWで皆と話すことも気分転換にもなりました。

○コーピングリストはすぐ活用したいと思いました。

○ストレスを4つの反応に分けて捉え記載することで客観的に自分を見ることが出来ることがわかりました。

○ストレスを日常生活では見つめることはなく無意識の世界に流しっぱなしだったので、今日は90分かけて自己の内面に声かけする時間がありとてもスッキリすることができました。本当にリラックスできて、1ヶ月分の重い肩の荷とストレスがとれたような気がします。

定期的 to こういう機会（マインドフルネス、体操、ストレスの対話）があると良いなと思いました。

○日頃誰もが感じているストレスを、気にせずにスルーするのではなくあえて焦点を当てて自身で認識し、悪化する前に事前にストレス対処法に取り組むことが仕事でもプライベートでも生活を送る上で重要なことなのだと再認識出来ました。解消法は意図的に行うことが多いので、言語化しやすかったのですが、ストレスを感じた時の認知・感情については、改めて考える事で自分の気づきになりました。患者さんや家族を支援する上で、自己覚知をして自身の感情をコントロールできる事がより良い支援をするために必要だと思うので忘れずに取り組んでいきたいと思いました。貴重なお話が聞けてとても勉強になりました。

當間先生はじめ、お忙しい中研修の企画・運営ありがとうございました。

○グループワークの人数が個人的にちょうどよい塩梅で、ワークがしやすかったです。

頂いたワークの資料が使いやすかったので、今後取り入れていきたいと思いました。

○自分だけでなく色々なコーピング方法なども聞けて、とても楽しくワークができました。

○この研修で自分のストレスとしっかり向き合うことができました。

コーピングも忘れず、頑張りすぎずに業務をこなしていきたいと思います

○何がストレスになるのか、どう対処すればよいのか、頭では理解していたつもりでしたが改めて自身のストレス（感情）に向き合うことが出来た研修でした。資料もとても分かりやすくグループワークで皆と楽しく話をする事でスッキリしました。生活するうえで大なり小なりストレスは感じるものだと思うので、マインドフルネスやコーピングリストを活用してうまくセルフケアしていこうと思います。

## 6. 今後の研修でとりあげてほしいテーマや希望する講師等についてお聞かせください。

○自分を知る、自分の感情をコントロールする認知療法シリーズとしてアンガーマネジメントとか。

○身寄りがない患者への支援

○GRACE 研究会に参加したかったのですが、他の研修がすでに入っており参加できません。また機会があれば学びたいです。

○リラックス方法についてのグループワーク・トーク

○「他職種にも伝わりやすい記録のやり方」みたいな、相談支援記録のうまいやり方のミニ講座でもいいので受講してみたいです。

○ソーシャルアクションについて講義があれば聞いてみたいです。