

メンタルヘルス研修会

先日、神奈川県専修学校各種学校協会主催の『メンタルヘルス研修会』に出席しました。

1. 日 時 : 平成26年 3月6日 (木) 16:30 ~ 17:30
2. 会 場 : かながわ県民センター
3. 内 容 : メンタルヘルス面から見た今の若者たちの特徴
~ コミュニケーション能力に欠けると言われる学生たちとの対応法 ~
4. 講 師 : 一般社団法人日本産業カウンセラー協会 神奈川支部
認定講師 芹澤 幸彦先生

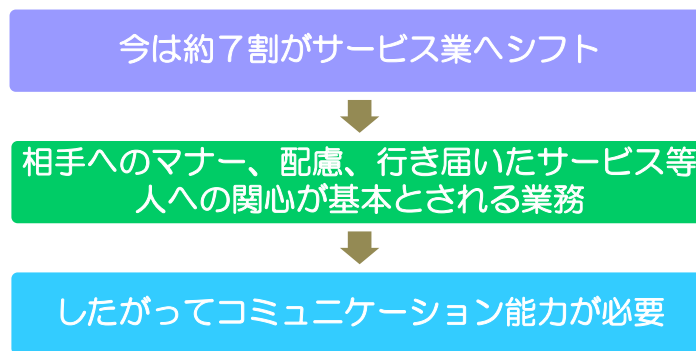
今回の研修は、新型うつ病について、コミュニケーション能力は何故必要か、若者たちとの接し方を中心に学ぶ研修です。講義内容は次のとおりです。

1、新型うつ病とは

- ・ 上手くいかないことがあると、身近な人間や他人のせいにする
- ・ うつで休職しても抵抗感が無い
- ・ ちょっとした他人の言動に過敏に反応し、落ち込んだりイライラしやすい
- ・ 興味のあることや、親しい友人に会ったりすると非常に気分が良くなる現象がある
- ・ 職場では辛いと感じるが、帰宅後や休日は自分の趣味に没頭でき、活動的になる

2、コミュニケーション能力はなぜ必要か

コミュニケーション能力は相手のことを知り、自分のことも分かってもらう能力であり、お互いを理解し合う能力である。



3、コミュニケーション能力を高める簡単な実習方法

アクティブリスニング

- ・ 目を見る
- ・ うなづく、相槌を打つ
- ・ 同調姿勢
- ・ 質問、相手の考えを整理してあげる

4、悩んでいる学生との接し方

- ・ 精神的な問題や病気に焦点を当てずに、学習上の問題等に焦点を当てて聴く
- ・ 事実のみで学生を責めたりはしない
- ・ まずは心配しているという気持ちを伝える