

日本郵便株式会社 「東三村塾」

日時：平成31年1月19日(土) 午前10時30分～
会場：アイプラザ豊橋 306会議室
講師：杉村秀充氏
一般財団法人応用教育研究所参与・研修主事
演題：『**ストレスとうまく付き合う方法**』



「東三村塾」役員のみなさん

今回の職場内家庭教育研修会は、日本郵便株式会社の東三河地区自主研修会「東三村塾」の勉強会として開催しました。創立以来10年、社員が仕事をする上で課題となるものを解決したり、手助けしたりできるテーマで開催されてきました。当初は貯金や保険の制度改正に関する内容が多かったそうですが、最近はコーチングセミナー等、参加者の興味を引き、なおかつ仕事に生かせる研修内容に変わってきたそうです。



ひたすらジャンケン！

講演は、心ほぐしの「**ひたすらジャンケン**」からスタートし、会場の雰囲気は大変明るく楽しい雰囲気になりました。

その後、杉村先生の明るいトークで、「ストレス」の原因やしくみ、そして心を軽くする具体的な解消法に話題は進みました。

自分の気持ちを落ち着かせる「ミラクル深呼吸」や「不思議なじゅもん(自己暗示)」、「リラックス法」等を次々と体験していきました。

最後に、「今からそばにいる人の『幸せニューロン』を伸ばして、みんなで幸せになりましょう」と結ばれました。

「**短所は長所、究極のピンチはチャンス!**」というリフレーミングの言葉も印象に残りました。



明るいトークの杉村先生

参加された方々の感想より

- 子供の感情の起伏が激しい時がたまにあり、どう対処したらよいかと思っていた部分があったので、興味深くお話を聞くことができました。子供向けにどのような話をしたらいいのか、また、どう落ち着かせるといいかななどの話が聞けたのは良かったです。
- 童心に戻ることができて、非常に楽しかったです。子育てをしていく際、自分自身と子供を照らし合わせ、状況に応じて考えることができるように今後の生活の参考にしていきたいです。とりあえず「ミラクル深呼吸」は、毎日行いたいと思います。
- おもしろくお話が聞けました。考え方一つで、ストレスと上手に付き合っていけるということを頭に置いて、生活していきたいと思います。
- 楽しかったです。ストレスについて考え、整理することができました。解消法が特に役に立つと思います。
- 「心」について知ることができました。「そうなんだあ」ということがたくさんあり、楽しくお話を聞くことができました。時間もちょうど良かったです。他の人のことについて、もう少し考え方を換えられるといいかなと思いました。