

## メンタルヘルスマネジメント研修「ストレスとコーピング」アンケート結果

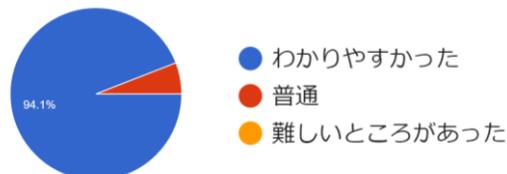
参加者19名 回答者18名 回答率94.7%

自分を見つめる研修はいかがでしたか



職種	人数	職種	人数
医師	1	ケアマネジャー	4
薬剤師	1	介護士	2
保健師	1	相談員	1
看護師	6	児童発達支援	1
リハビリ職	1	事務職	1

講師の進行の仕方はいかがでしたか



研修の時間の長さはいかがでしたか



印象に残ったもの 参考になったことはありますか(複数選択可)



感想や気づいたこと

- ・とても分かりやすく、早速職場で活用できそうです。伝達研修もしていき、スタッフ同士が共有のワードとして、認識して話しが出来るようにしたいです。
- ・普段からストレスは感じていないが、身体に生じるストレス反応が見られていた。話を聞いて自己を振り返る事が出来た。また、コーピングなるものを自然にやっていたのだと感じた。
- ・今まではストレスを無くすことを優先に考えていましたが上手く付き合っていくようにしようと考えが変わりました。コーピングは、書き出してみると、辛くなった時の休息方法がこんなにもあったのかと実感し、いざという時の頼みの綱が多くあり心強くなりました。また、新しい場所に飛び込む勇気とキャッチできる感度を高めたいと思います。
- ・自身ではあまりストレスを感じていないつもりでしたが、そうでもなさそうです。自己理解を深める機会をいただけて良かったです。(同様1件)
- ・他人が見る自分と、自分が見る自分はかなり不一致があると平日頃から感じて、本日ワークを行ってよくわかりました。今後自分の枠の外の人たちとも会う機会、研修を増やしていこうと思います。(同様1件)
- ・最近、ストレスに感じるが増えていると思います。人生100年 定年も65, 70歳と延長しており、どう生きるか、生活していくか、本当に考えるようになりました。
- ・自分のクセ、傾向に気づくことができました。コーピングリストを書いてみたら沢山あり、意識していこうと思いました。(同様2件)
- ・このようなセミナーは、必要ないと思っている人こそ必要ではないかと思いました。
- ・コーピングは結構あり、色々なコーピングを組み合わせながら上手くストレスを発散できていると感じた。ストレスの渦にはまると視野が狭くなるので、このリストを見直すのは良いアイデアだと思った。
- ・「まあいいかー」「まあまあかな」を大事にしたいと改めて感じました。
- ・パワポの資料が良かったです。色使いもステキです。
- ・ストレスを感じた時に、自動思考にとらわれていないか考えてみます。コーピングリストを増やして、セルフケアができるようにしたいです。(同様2件)
- ・時間、内容、etcとても良いペースでした。発表や話し合いがなかったのが良かったです。