

# 地域住民及び福祉職員に対しての 自己理解研修

特定非営利活動法人 自立支援ネット我孫子

〒270-1132 千葉県我孫子市湖北台 1-1-13

## 助成事業の概要

- 地域住民向け
- 目的：人とのつながりや心の不安や孤独感等の軽減を目的に、自身を見つめ直し他者との交流をはかる
- 日時：令和7年8月17日（日）会場：我孫子市生涯学習センター第2学習室
- 内容：公認心理師による色をぬりコミュニケーションをはかる彩りパレットワークを通して、自己理解や他者理解、相互理解を深め、参加者同士でシェアする機会をもつ。
- 福祉職員向け
- 目的：対人援助職のストレスの自己管理方法、心の健康などを目的とする
- 日時：令和7年7月25日（金）会場：我孫子市あらき園
- 内容：アンガーマネジメントをテーマに座学やグループワークをおこない、日常の支援の中での怒りという感情に関してのグループワークや事例検討をおこなう。

## 事業の成果

### 1. 地域住民向け研修：世代を超えた交流と心の豊かさの育み

本研修は、様々な世代の地域住民が初対面で同じテーブルを囲み、共にワークを行うことで、普段は接点のない人たちとの交流機会を創出することを最大の目的としています。特に、色を塗るとい

うシンプルなワークを採用しているため、小さなお子さんから親御さんまで、親子で一緒に楽しむことが可能です。この共同作業は、親子のコミュニケーションを深めると同時に、参加者一人ひとりの自己理解、さらには相互理解を促す重要な機会となっています。

参加者からは、「ワークの中で話を聞いてもらえて、友達になれた気がしました」「気持ちが豊かになりました」といった感想が寄せられ、研修が単なる学びの場に留まらず、地域における新たな人間関係の構築と心の満足感に繋がっていることが伺えます。世代や立場の垣根を越えた交流は、地域コミュニティの活性化に不可欠な要素であり、今後も継続的な実施を目指します。

### 2. 福祉職員向け研修：専門職の感情対処能力向上

多忙な業務を抱える福祉・対人援助職の職員は、支援現場において感情のコントロール、特に「怒り」の感情への対処に難しさを感じているケースが少なくありません。しかし、具体的な対処法が十分に活用されていないのが現状です。

本研修では、普段関わることのない多様な事業所の職員が一堂に会し、同じテーブルでグループワークを通じて意見交換を行います。このグループワークは、自身の経験や感情のパターンについて深く内省する機会を提供し、それぞれが新たな「気づき」を得るきっかけを生み出します。

参加者からは、「怒りが過去の自身の経験からきていることを知ることができた」「怒りは我慢しなくていい、本心を教えてくれる感情であることに気づいた」といった声が寄せられました。感情

を抑制するのではなく、その根源と役割を理解し、建設的に活用する視点を身につけることは、職員のメンタルヘルス維持と、より質の高い支援提供に直結します。本研修は、職員の専門性の向上と、離職防止にも資するものとして、今後も支援体制の強化に貢献していきます。

## 成果の広報、公表

### 【総括】

地域住民及び福祉職員に対しての自己理解研修について、全2回の研修会をふりかえり、団体職員や地域住民との交流を通して、自己理解研修のあり方について知識理解を深めました。また、両研修とも自己覚知の部分で自身を見つめ直すきっかけにもなりました。

- 研修等の参加者の募集は、我孫子市福祉施設連絡会や我孫子市ホームページや広報あびこや我孫子市内小学校への配布等行い本事業を周知できたことで認知度が高まった

### 【公表】

地域住民及び福祉職員に対しての自己理解研修について以下の通り公表します。

#### 1. 地域住民向け

参加できなかった地域住民に対して、NPO 法人ひさし総合教育研究所のホームページ(<https://www.hisasi-kyoiku.jp/>)にて公表します。

#### 2. 福祉職員向け

参加できなかった団体職員に対して、我孫子市福祉施設連絡会を通じて情報共有を行い、我孫子市に対しても普及啓発の一環で報告予定です。また、参加できなかった団体職員で希望者には、必要に応じて研修時に使用した資料等配布予定です。

## 今後の展開

今回、地域住民向け研修と福祉職員向け研修の2回研修を実施したが、両研修共に20名以上参加していただき需要があると感じた。

本研修会に参加いただいた皆さまや、関係者の皆さまからの意見を参考に、地域住民向け研修と福祉職員向け研修をブラッシュアップし、今後も市や関係機関とも連携し、地域住民向け研修と福祉職員向け研修を継続していけるように働きかけていきたい。