

社会福祉法人 「知多学園」

日時：令和元年10月24日(木) 午後2時00分～
会場：常滑商工会議所 大会議室
講師：一般財団法人応用教育研究所参与・研修主事
杉村 秀充 氏
演題：『**プラス思考で生き生きと暮らす**』



委員長の磯部 栄さん

今回の職場内家庭教育研修会は、社会福祉法人「知多学園」の磯部 栄理事長が委員長を務めてみえる常滑商工会議所人づくり委員会の「人材育成・人材定着セミナー」として開催しました。磯部委員長は、児童・高齢者が人として尊厳を保ちながら身近な地域で人が自立した生活を送れるように支援すると共に職員が誇りを持って働き、やる気の出る職場づくりを構築していくことを知多学園の基本理念としていると話され、今回の研修会の「プラス思考で生き生きと暮らす」という演題になりました。



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、会場は大変和やかな雰囲気になりました。

その後、杉村先生の明るいトークで、「電車の中の我慢できない順位（例えば、化粧、携帯電話、席を譲らない等）」を話し合い、人によってそれぞれ**自分用の色メガネ**をかけてあらゆるものを見ていることを学びました。そして、前向きに考えるためのワークとして、「**リフレーミング（短所は長所と見方を変える）**」（例えば、「感情的」→「情緒豊か」、「我慢できない」→「即断即決」等）に取り組みました。

最後に、「プラスのセルフトーク（天使のささやき）を体験し、『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」と研修会は結びられました。



柔らかなトークの杉村先生

参加された方々の感想より

- とても楽しくわかりやすい内容でした。今日伺ったことを実践できるよう、そしてポジティブに生きられるようにニューロンを育てていきたいと思えます。
- ついついマイナス思考で物事を考えがちですが、「天使のささやき」がとてもよかったので、自分にプラスの言葉をかけるように心がけたいと思えます。また、周りの人たちにもプラスの言葉をかけていきたいと思えます。
- とても笑顔になれました。「プラス思考で生き生きと暮らす」というテーマは、講師の先生の和顔そのままだと思えました。
- 孫が小学生になり、いろいろと悪いところばかりが目についていました。今日のセミナーを参考に、リフレーミングをしていきたいと思えます。
- 「プラス思考」は常に気にしています。リフレーミングは大変参考になりました。
- 相手を認めることに難しさがありますが、よいところに目を向けることが「プラス思考」で生きられることにつながると思いました。