

## 「チーム力向上のためのメンタルヘルスとリスクコミュニケーション」

日時	平成29年10月10日(火)	受講者	27名
目的	校内の多様な課題に対応できる教員のチーム力向上のためのリスクコミュニケーションについて、実技を中心とした研修により、実践力の向上を図る。		
講義1	「校内の多様な課題に対応するチーム力について」 福島県特別支援教育センター 主任指導主事 佐藤 登		
実技研修	「身体を動かしリフレッシュ」 福島県総合療育センター 理学療法士 高橋 顕 氏 理学療法士 柴田 真秀 氏		
講義2	「ストレスで起こる病気と笑いを生かした対処法」 福島県立医科大学 主任教授・健康増進センター長 大平 哲也 氏		
<講義1> 「校内の多様な課題に対応するチーム力について」 学校に求められる複雑化・多様化した課題へは教職員が共通の目標をもち組織的な対応を行うことが重要であることを、中央教育審議会答申や福島県教育委員会調査報告書等の内容にも触れながら確認しました。その後、校内を活性化させ、「学習する組織」とするための具体的な取り組みについて考えました。	<実技研修> 「身体を動かしリフレッシュ」 デスクワークが多くなっていることによる肩こりや腰痛や多様な課題への対応での様々なストレス等への対応として、心身を動かすことでリフレッシュする方法について、身体や筋肉の構造や動きについても説明を受けながら、ゆっくりと身体を動かし、筋膜リリースを体験しました。		
<講義2> 「ストレスで起こる病気と笑いを生かした対処法」 前半は、ストレスと病気との関係やストレスと上手につきあうための具体的なストレス解消法と食事等について各種研究データにより学びました。 後半は、笑いが健康に大きく関連していることについて研究データを基に学んだ後、「笑いヨガ」の体験により、生活の中に笑いを取り込む大切さについて体感しました。			
受講者の感想			
○職場全体でしっかりと声を掛け合い、ストレスをため込まない職場にすることで、チーム力も高まっていくのかなと1日の研修を通して感じました。(幼稚園教員) ○講義はこれからの仕事でとても生かせると感じました。実技研修はゆっくりとした動きでとても良かったです。筋肉の知識も学びました。(幼稚園教員) ○「チームとしての学校」の重要性や「チームとしての学校」を実現するための3つの視点について学ぶことができました。(小学校教員) ○学校運営においてチーム力はとても大切だということ。自分自身がストレスと向き合い上手につきあっていくことについて勉強になりました。笑っていきたいです。(小学校教員) ○学校経営・運営ビジョンはしっかりと頭に入れておかなければならないと意識を高めました。笑いをどんどん広げていけるように笑いヨガを校内でやってみたいと思いました。(中学校教員) ○実技研修では背中が痛みが取れてよかったです。周りの人とよく笑うようにしたいです。(特別支援学校教員) ○日頃から実践できるものが多かったです。学校に戻り、もう一度学校経営・運営ビジョンを見ようと思いました。(特別支援学校教員)			

