

Lady Go!!

第24号 2025

研修会参加報告

テーマ 「ストレスと上手に付き合うために ～違いを知ってほどほどに養生～」

講師：山中雄大氏 養生デザイン 理学療法士

「ストレス=悪いもの」と思い込んでいる人が多いと思います。ストレスの正体を理解し、自分に合ったケアを見つけるヒントになる研修を山中雄大先生に行っていただきました。ストレスとは自分の思いと相手の思いとの違いであり、その違いを知ることそしてその違いに気づき、違いを受け容れることが大事なことだそうです。

人は行動、感覚、思考、協調の4つのタイプに分かれます。それぞれのタイプに合わせたストレスへの対処法があり、自分がどのタイプに当てはまるのか、またそれぞれの特徴に合わせた対処をすることが重要であるということ学びました。

身近なものでもある「ストレス」に対して、上手に付き合い、ほどほどに養生を送っていきましょう ^^) _旦^^

ワークライフバランス部 鷺直燈美

2025年度 ワークライフバランス部 研修会

テーマ 「ワークライフバランスから見るキャリア形成の考え方」

講師：上菌紗映氏（パーソルワークスイッチコンサルティング株式会社）

理学療法士 日本精神・心理領域理学療法研究会理事長

日時：2025年5月25日（日）9：00～10：30

場所：AOSSA 対面のみ

対象：福井県理学療法士会 会員 休会中や非会員の方も参加いただけます

参加費：無料

ポイント申請：申請予定

申し込み方法：決定次第、案内します

国家資格キャリアコンサルタント免許を取得され、組織強化やキャリア形成支援、キャリアに関する講演などに取り組んでこられた上菌氏にご講演をいただきます。今回の研修は休会中や非会員の理学療法士の方もご参加いただけますので、皆様お声掛けの上奮ってご参加ください。