

# みんなで子育て No.10



## 企業内家庭教育研修を実施しました。

企業内家庭教育研修は、平日に学校などで開催される家庭教育学級に参加することが難しい保護者のために、企業や事業所の職場研修として開催していただく家庭教育研修です。各会社や個人が抱えている課題を克服し、「ワーク(仕事)」と「ライフ(生活)」のバランスを保ち、「家庭を大切にすること」が「企業を元気にする」という思いで、研修や講師のコーディネートをしています。

## 株式会社日本キャンパック岐阜工場

### 研修テーマ：『ストレス軽減とコミュニケーション』

実施日時：令和3年10月22日(金) 10:00~11:00

講師：環境生活政策課生涯学習係 家庭教育推進専門職 河野 和彦



#### ●研修概要

人には感じ方・考え方の特徴があり、それを学ぶことで、ストレスを軽減し、コミュニケーション能力を高めることができます。職場や地域の人間関係だけでなく、子どもへの接し方を考えることで家庭教育の充実にもつながります。ここでは家庭教育プログラム(次世代編)を利用しています。

#### 《研修内容》

- ・アイスブレイク：互いに楽に参加できる雰囲気を作る活動です。皆さん反応がよく、意欲的に参加ができました。
- ・ワーク1：相手を肯定的に見られる方が多いことが分かりました。4つの見方を体験しました。
- ・ワーク2：人によって対応の仕方が違います。ドラえもんに出てくる3人キャラクターを想像し、対応を予想します。相手を認め、対等に話せることで自分にストレスをかけない方法を学びます。すでに理解されている方もいて、学びが進みました。
- ・それでも溜まるストレスの解消法を体験しました。

#### ストレス ワーク1

・今朝、仲よしのAさんと廊下ですれ違ったので「おはよう」と声をかけたのですが、Aさんは挨拶を返してくれなかった。

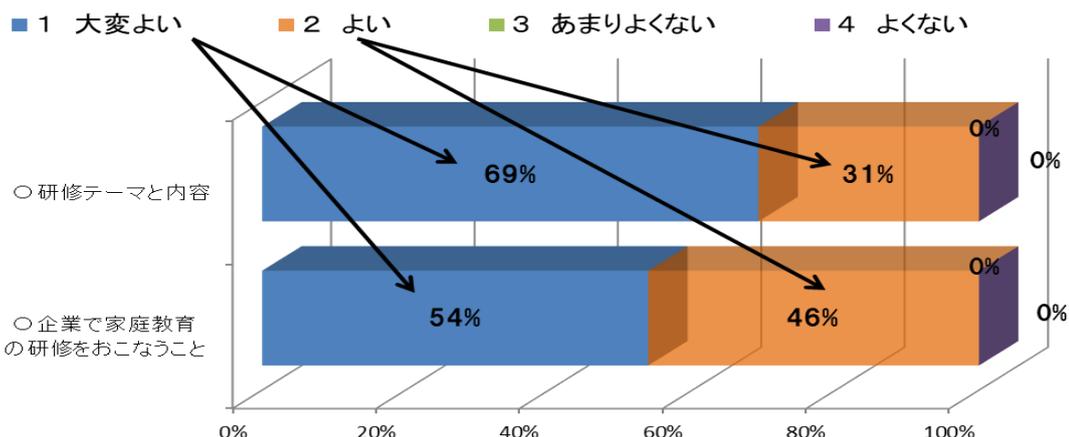
あなたはこのとき、どんなことを考えたり、思ったりしますか？



#### 《参加者の感想》

- ・体を使う時間もあって楽しみながら聞けました。身近なドラえもんを使う事で分かりやすかったです。
- ・ストレスの軽減方法を学びました。人それぞれの考えがあり、それを認めることで相手のストレス軽減にもつながるのかと思います。新しい気付きがありました。
- ・仕事の時に発揮する力は家庭での過ごし方にも影響があると思います。仕事と家庭の充実を図りたい。

企業内家庭教育研修について(日本キャンパック岐阜工場)



# 岐阜市教育文化振興事業団

実施日:令和3年11月25日(木) 10:00~11:00

## 研修テーマ:「ワーク・ライフ・インテグレーション～価値観のリセット～」

講師:心理セラピスト 若井 沙苗 氏

岐阜市教育文化振興事業団は昨年に引き続き2回目です。昨年実施した内容は、家庭教育の視点だけでなく、企業としての課題に取り組むために必要な内容という位置づけて、継続して取り組みたいといった思いがありました。

●研修内容 職員10名参加

最初にグループで自己紹介。演題の「インテグレーション(統合、融合)」について確認し、その後自分の価値観を用紙に記入し、他の参加者と交流を行うことで価値観の違いについて気づく事ができました。その後「ワークライフバランスについて私たち一人ひとりができることは何か」をグループで話し合い、全体交流する時間を取ることで、現実的な動きにつながる意識をもつことができました。

同じ価値観がある人はいないという冒頭のお話や自分の価値観についての例示や書く時間の確保があることで、交流がスムーズに進められていました。1時間という中でも、講師からの指示で年齢や事業所の重なりがないように3~4人のグループにしたこともあり、参加者からは「価値観を見直す機会となった。」「実践的な内容がとても勉強になりました」という発言があり、充実した時間となったことがわかり、家庭でも親子で話せる環境を作ることや価値観の違いについて認めていくことの良さが伝わったと感じました。



### 《参加者の感想》

- ・色々な働き方・家族のあり方、経験があることなど、他の職場の方々の考えを聞き、再認識が必要と感じた。
- ・普段体験する事がないのでたまには(年1回位)考える時間が必要と感じました。
- ・自分と他人の価値観を再認識することができてよかったです。
- ・実践的な内容がとても勉強になりました。

### | 価値観を探求してみよう

### サンプル

わたし自身

私はせっかちだ。  
私は几帳面。  
私はグルメだ。

仕事

オンオフをはっきりさせたい。  
仕事をこなすのは速い。  
任されるほうが好き。

人間関係

ご縁に恵まれている。  
人は本音と建て前がある。  
一度こじれると難しい。

能力・才能

私は接客業が好き。  
顔と名前を覚えるのが得意。  
お金を節約するのが上手い。

企業内家庭教育研修について(岐阜市教育文化振興事業団)

