

柳井市・周防大島町・田布施町・平生町・上関町ブロック
(しゃべりBARin サザンセット) 報告書

日 時：令和3年4月9日(金) 19:00~21:00

会 場：ZOOM研修

テーマ：「前向きに！」

ソーシャルワーカーのパフォーマンスを最大化するメンタルヘルス」

講 師：鼓ヶ浦こども医療福祉センター 相談支援専門員 安田風明さん

参加者：7名(うち社会福祉士会正会員7名)

報告者：柳井市・周防大島町・田布施町・平生町・上関町ブロック

ブロック長 亀山雄樹

報告作成日：令和3年4月13日(火)

(報告)

今回の「しゃべり BAR」は、社会福祉士で公認心理師、そして当ブロック選出理事の安田風明さんによる研修会で今年度のスタートを切りました。

テーマは前回のブロック会議において議題の1つとなった「会員のメンタルケア」についての内容です。ソーシャルワークに関する技術や知識の勉強により、自己研鑽を継続していくことはもちろん重要なことですが、しゃべり BAR 参加者で長洲剛さんによる楽曲「Myself」を聴き、コロナ禍で様々な行動制限が強いられる中、社会福祉士としても歌詞の中にある①「やりたい事」と「やりたくねえ事」とが思い通りにいかねえ、②「青い空が邪魔くさく思えた」、③「離れていく者」と「離したくねえ者」とが思い通りにいかねえ、というフレーズに共感する今日この頃、冷静に自分自身を見つめ直し、ささやかでも幸せを感じられる、自分をねぎらうことができる心の状態が大切だと実感しました。

忙しい毎日の就寝前に「今日の自分の良かったところ」や「今日の良かったできごと」を3つ挙げてみると心のデトックスになり自律神経を整える効果があるそうです。ぜひ実践してみてください。