

TJUP主催「大学・短期大学教職員のFD・SD研修プログラム」
実施報告書

日 時	2025年9月18日（木）14：00～15：15
担 当 校	城西大学
講 座 名	「学生・教職員の心の健康づくり～悩み事をひも解く心のしくみ図～」
講 師	長井麻希江(薬学部薬学科・特任教授)
実施方法・場所	Zoomによるオンライン実施
参加人数	36名
概 要	心が発達途上にある学生の相談にのる機会も多い教職員がどこをめざして、どんな風にすると真に相手の利益となる「相談」ができるか、また、自分に心の危機が訪れた時はどんな対処ができるか、悩める人の成長を促す効果が期待できる「認知行動療法」を活用した具体的な相談方法や自分自身の対処法を紹介した。
アンケート結果	回答数：28件 満足度：満足 100%（28件） 今回の研修は、今後役立つか： 大いに役立つ 64.3%（18件）、役立つ 35.7%（10件）、あまり役立たない・役立たない0% 感想（一部抜粋）： ・心の整え方についてわかりやすく教えていただきました。紙に書くというのは、自分を見直すということでも有効だと思いました。 ・自分と相手の両方の心のケアを考えた優しい講義でした。本人が考えて納得して行動につなげるのが悩みの解決策になる。でも、結果が一緒なら、前向きに考えて行動したほうが人生楽しいなと思いました。 ・講師の先生の穏やかな語り口調と、丁寧な説明が聞きやすかった。悩み事をひも解く方法を順番に示してくれたので分かりやすかった。変えられるのは自分の考えと行動、という言葉が印象に残った。今後の仕事に活かしていきたい。
備 考	