

ファインホームヘルプ通信

社会福祉法人
豊明福祉会

令和6年9月16日発行
～ 第72号 ～

いつまでも暑い!! この暑さを楽しみながら
『秋』を感じる 一歩に してみませんか?



わくわくが止まらない!!



これぞ! 大阪 道頓堀!!



押しと
写真撮影
できる権
ゲット♪



ミライタワーとハイポーズ!!

ネコバス
ちょっと怖い～



職員連絡会の様子



『アンガーマネジメント基礎研修』を行いました。アンガーマネジメントとは怒りをコントロールすること。6月に行われた法人研修のDVDを視聴しながら、グループワークも行いました。

2グループに分かれ、怒ることのデメリットとメリットやここ1週間どんなことで怒ったかを出し合いました。また、怒りについての自己診断や怒らず許せる境界線についても話し合いました。



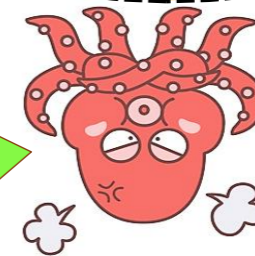
怒りはエネルギーを生む。上手く利用することで虐待防止につながる。怒りをコントロールする衝動のコントロール『6秒過ごすこと』ができるよう①ストップシンキング②場所を変える③数を数える④深呼吸⑤大好きな曲のワンフレーズをいろいろ試していきたい。



研修を終えて

心の怒りのこだわりをできるだけ小さいうちに無くす努力が大事。ご利用者の心の状態をよく気に留めながら支援をおこなっていきたい。

怒りをコントロールすることで感情が穏やかになり、良い人間関係が生まれる。怒りの原因は自分の中にある。イラッとした時は6秒を意識したい。



なぜそういう風に思うのか? 自分の感情を冷静にみていきたいと思った。自分を怒らせるものの根源は自分の中にある『こうあるべき』という考えだと痛感。

社会福祉法人 豊明福祉会
ファインホームヘルプ事業所



住所: 豊明市新田町吉池18-3 豊明市総合福祉会館2階
TEL (0562) 85-5081 FAX (0562) 85-5071
担当 池野 昭子

豊明福祉会ブログもチェック!

toyofuku.info/



『ホームページ』
『ブログ』QR