

セルフケア講座

令和8年7月7日

7月7日（火）の考査終了後に1年次対象の「セルフケア講座」を実施しました。

自分を大切にし、困ったときに対応できる力を養うこと、ゲートキーパーの役割やセルフケア、ストレスコーピングについて学ぶことを目的にした講演会です。

講師は、NPO法人ゲートキーパー支援センター理事長の竹内志津香先生です。

私には、次のような言葉が印象的でした。

- ・悩みがあれば、周りの人が忙しそうに見えても、一度相談してみる。
- ・辛い時は、そのことを周りに伝えるだけで、気持ちが軽くなる。
- ・強いストレスを受けると、ショック状態から始まり、気持ちが軽くなる時期を経て、また重い気分になる時期が来る。だから我慢し続けてはだめ。
- ・セルフケアのポイントは、「我慢せず人に吐き出す」「嫌なことを受け流すすべを身に着ける」「（嫌なことを言う）相手側の機嫌やコンディションが悪かったのだと思いやる」などが有効。
- ・ストレスは人生のスパイスみたいなものだ。

そうですね。しんどいことがあっても、今回学んだ方法等を使って受け流し、それでも収まらなければ、先生や友人、おうちの人に話を聞いてもらいましょう。相談することも大事な能力です。

竹内先生、お忙しい中、とても良い話をしていただき、ありがとうございました。

