

# 平成28年度 学校健康教育事業部活動報告

今年度の研修会を、下記の通り開催いたしました。

日時：平成29年2月19日（日）10:00～15:00

場所：マエダハウジング東区スポーツセンター会議室

## 講演1

演題 『コーチング・スキルの活かし方』

講師 オフィス・インテグラル株式会社 臨床心理士 澤田 章子先生

コーチングは、目標の設定と達成に焦点を合わせ、傾聴や質問を中心としたコミュニケーションを通して相手が持っている答えを引き出し、相手の心の中から変化を起こすことが大切で、やる気にさせるだけでなく具体的な行動まで落とし込むことが重要であることを教えていただきました。コーチングの定義や他の援助方法との相違点、コーチングフロー、スキルなど小グループに分かれての演習を交えながらのお話はとてもわかりやすく個別指導や職場でのコミュニケーションスキルの向上に役立つ内容でした。



## 講演2

演題 『学力、運動能力を伸ばす睡眠の重要性～睡眠は脳と心の栄養～』

講師 広島国際大学 心理学部心理学科 教授 田中 秀樹 先生

日本の高校生は、世界一睡眠時間が短いといわれており、アンケートでは役7割が授業中ぼーっとしていることが多いと回答しているそうです。

睡眠は、心と体の発達や能力を発揮するために大切な働きをしていることや朝食が食べられない理由の1つに睡眠不足があることから、学校・地域における睡眠教育が重要であるというお話がありました。

また、質の良い睡眠をとるためのポイントや先生が実践されている睡眠教育を紹介していただきました。中でも、生活リズムチェックを用いた指導では、自分で目標を設定し突破口を見つけて成功を味あわせるためのものなので、×を○にするように目標設定するのではなく、がんばれそうなところを見つけて導くというお話が印象に残りました。

