

第2回 健康づくり研修を開催しました！

- 【開催日】 令和元年11月25日（月）
- 【場所】 長崎県市町村職員共済会館2階会議室
- 【研修テーマ】 仕事の効率をあげるコミュニケーション
- 【対象者】 全組合員



午前（講演）



臨床心理士
諸石 真澄 先生

テーマ 「世代間ギャップとコミュニケーション」

内容 各世代の特徴について学び、様々な世代の他者と円滑にコミュニケーションを行う方法について学びました。

コミュニケーションで大事なものは、「自分の心の不安を認め、受け入れること」。

午後（演習）

リフレクション（経験を振り返り、教訓を引き出す）を活用して、自己及び他者理解を深めましょう。

テーマ 「相手を知る、自分を知る」

内容 自らの経験を振り返り、グループ内で共有し、それぞれの経験から引き出される教訓を考えるワークを行いました。



長崎メンタルヘルス合同会社
長浦 由紀 先生

第三者と共有することでモチベーションが上がる
ことが発見できた。



「言わなくてもわかるはず」
という考え方を改めたい。

研修風景と感想

