

ストレスマネジメント：結果につなげるマインドフルネス ～思考と感情の整理術～

1. 趣旨

国立大学図書館協会ビジョン2025で「社会・地域に開かれた新たな知の創出の場を整備し提供すること」、「多様な知の共有と創出」などが挙げられており、さらに昨今の状況から、DX化推進やメタバースの進展など新しく取り組むべきことも増えると考えられます。そのため、図書館についても、役割の増大が予想され、様々な人々や様々な物と接する機会、新たな業務や試みに取り組む機会が増えることが予想されます。

すでにコロナ禍での対応など様々なストレス下にあるなか、新たな業務や試みに取り組んでいくことは、やりがいと感じられる反面、ストレスが増していくおそれもあります。

そこで、今回の研修ではストレスに上手に対応していくため、マインドフルネスを含むストレスマネジメントを取り上げます。

様々な変化に対して健やかなマインドを維持しながら日々の業務へと取り組んでいくために、心の安定を図るすべを学びます。さらに心の制御の仕方や考え方のくせの把握、傾聴への応用など、個人の内面的なマネジメントだけではなく、対人スキルへの活用なども取り上げます。実践を通してこれらを身につけて活用し、業務のパフォーマンスを向上させ、結果につなげていくことを目指します。本研修が参加者の皆さまのさらなる能力向上につながれば幸いです。

2. 主催／後援及び企画

主催：国立大学図書館協会東北地区協会（国立大学図書館協会地区協会助成事業）

後援：東北地区大学図書館協議会

企画：「職員の企画・運営による職員のためのワークショップ」企画運営スタッフ(第14期)

3. 日時／会場

日時：令和5年1月11日（水）13:10～16:35

開催方法：Web会議ツール（Zoom）を利用したオンライン形式により実施します。

4. 参加資格

東北地区の大学図書館及び全国の国立大学図書館に勤務する職員

※申し込み多数の場合は、東北地区の大学図書館に勤務する職員の参加を優先します。

参加枠に空きがある場合は東北地区の公共図書館等に勤務する職員も参加可能とします。

5. 当日のプログラム

13:10-13:20	受付 (Zoom へのアクセス)
13:20-13:30	開 会
13:30-15:00	研 修 (講師 菅原 奈都美氏) 1. ストレスマネジメントとは 2. マインドフルネスの基礎理解 3. 自身の思考や感情について理解する
15:00-15:10	休 憩
15:10-16:30	4. マインドフルネスの手法を習慣化する 5. 相手に対してマインドフルネスに接する
16:30-16:35	閉 会

※時間は凡その目安です。研修途中での離席・終了や途中からの参加(視聴)も可能です。

6. 申込方法

下記 Web フォームよりご応募ください。

URL : <https://forms.gle/mYYMqoFG6651TkCh9>

申込期限：令和4年12月23日(金)

※参加申込みをされた方には、後日、接続先 URL についてご案内を差し上げます。

7. 問い合わせ

国立大学図書館協会 東北地区協会事務局(東北大学附属図書館総務課情報企画係)

E-mail : lib-som@grp.tohoku.ac.jp TEL : 022-795-5911 FAX : 022-795-5909

8. その他

(1) 本研修は(1 アクセスで)何人かのグループで視聴されても構いません。その際は座席の配置等、感染防止対策にご配慮願います。

(2) 研修中はできるだけカメラをオンにしてください。

(3) ワーク(書き出すといった作業)があります。筆記用具と紙をご準備ください。

(4) 研修後、2つのアンケートにご協力をお願いします。講師によるものと今後の参考にさせていただく運営スタッフによるものです。回答法等、詳細は後日お知らせいたします。

～講師プロフィール～

株式会社リスクル 所属 菅原 奈都美（すがはら なつみ）氏

- ・財団法人日本臨床心理士 認定協会 臨床心理士
- ・公認心理士（国家資格）

大学卒業後、広告代理店の営業部でマネージャーとして活躍。長時間労働や深夜残業が当たり前だった当時、人によってストレスの度合いが異なることに興味を持ち、あらためて大学院で臨床心理学を学んだ。卒業後は、EAP（従業員支援プログラム）提供会社にてコンサルタントとしてメンタルヘルスやハラスメントの研修を多数実施。また、現在では企業だけでなく、医療機関や学校でもカウンセラーとして活躍している。