



みんなで子育てNo.11

企業内家庭教育研修って楽しい!

企業内家庭教育研修は、岐阜県・岐阜県教育委員会・岐阜県経済同友会の三者が平成20年度に結んだ協定に基づいて行っている事業です。各会社や個人が抱えている課題を克服し、「ワーク(仕事)」と「ライフ(生活)」のバランスを保ち、「家庭を大切にすることが「企業を元気にする」と考え、研修や講師のコーディネートをしています。

＜企業の願い・社員の願い＞

- ・家庭教育全般(遊びの重要性、親子のコミュニケーション、基本的な生活習慣の育成)
- ・子どもの生き方(夢や希望、読書と生活、心の教育、福祉・ボランティア等)
- ・今日的課題(食育、防犯対策、ネット社会、防災)

【環境生活政策課 担当者が研修をコーディネートします】

- ・事前相談、講師との打ち合わせ
- ・講師派遣(謝金不要、交通費実費)

企業内
家庭教育
研修

岐阜県金属工業団地協同組合

研修テーマ:『おいしく食べて食育推進』

実施日: 令和元年9月17日(火) 12:15~13:15

講師: 岐阜保健所 健康増進課 技術課長補佐兼係長 丹下 文恵 氏

技術主査 二村 真紀 氏 他2名



今年度新しく、岐阜県金属工業団地協同組合様から、月の例会の研修の時間に行おうと声をかけていただきました。楽しい食育の研修でした。

《研修内容》 中小企業経営者 33名

●「健康について一緒に考えよう」

健康について、「麺とごはんのセット」「朝食とモーニング」「みそ汁と漬物」「食べすぎ」等のお話のあと、適度な量が「副菜は1日5皿程度」「純アルコールは20g以下」「野菜350g以上」などを紹介し、岐阜県の現状、健康課題(心疾患でなくなる方が多い)を話され、◆バランスのよい食事を意識 ◆食塩の過剰摂取 ◆野菜不足 ◆適量のお酒に注意を促しました。

●その後: 食育 SAT システムで自分の食事の振り返りを行いました。内容はお盆に自分の食事の時の食品サンプルをとり、SAT システムに載せると、栄養バランスを計算し、評価をしてくれるシステム。かなり盛り上がり、食生活の見直しを意識できます。

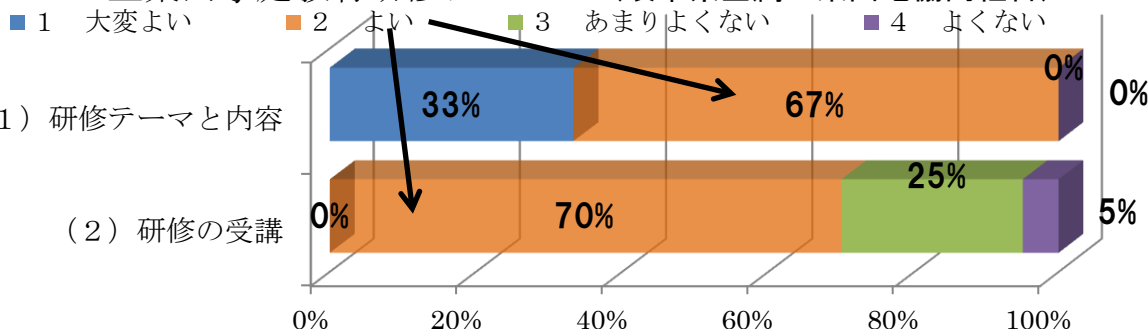
という内容でした。聞いていて飽きないという感想も主催者からあり、野菜の必要量にビックリする人や塩分についての学びがよくできていたと感じる方が多いなど好評でした。



《参加者の感想》

- 野菜の必要量の多さにびっくり。
- 野菜ジュースより野菜がよいということですが、スムージーもダメ?自分で作れる簡単メニューを紹介してほしい。
- 他人事ではなく、自己の事としての研修だったので興味を持って、大変良かった。
- いつも(組合員事業や経営等のテーマ)と違った内容で月例会ができてよかった。

企業内家庭教育研修について (岐阜県金属工業団地協同組合)



研修テーマ:「イライラ・怒りをコントロールして明るい職場で生産性UP! アンガーマネジメント」

講師: NPO 法人「あゆみだした女性と子どもの会」 理事長 廣瀬 直美 氏

●研修内容 従業員22名参加

バイパス給食センターは企業内家庭教育研修を平成23年度からの実施で今年度で9回目、今回は岐阜県イクボス拡大促進事業に講師派遣を依頼しました。

講師から怒りは悪ととらえがちであるが、人間として大事なことであり、怒ったことを後悔しないよう学ぶ必要があることを教えていただきました。問題となる4つの怒り(強度、持続性、頻度、攻撃性)を考え、6秒待つ、思考(範囲を明確に)、行動の3つについて説明されました。

カッとなった時、6秒間待つと冷静になれる事が多いので、自分の言葉で「ドンマイ、ドンマイ」や「たいしたことない」といった前向きな言葉で6秒間自己抑制の方法を考えました。自分の怒りに対する範囲を明確にしておくことで、人に対してしっかり説明できることも大事であり、気分で怒ったり叱ったりしていないことも学びました。「自分の怒りを、怒る必要があるものなのか、表を利用して分析する行動により、必要な怒りが見えてくる」といった方法も紹介されました。



《参加者の感想》

- ・怒りの感情をコントロールできるような対応に気付かせてもらえて良かったです。
- ・怒りのコントロールをする事が大事だと思った。振り回されないように心がけようと思った。
- ・とても身近で共感できました。感情は誰にでもあるもの、それと上手に付き合い周りの人に迷惑をかけないようにしたいです。
- ・私はあまり怒らないタイプなのですが、皆同じ考えではない。「べき」に気付けることを生かしたいと思いました。
- ・自分からなかなか参加できないので、会社でこのような場を設けてもらえるとありがたい。

企業内家庭教育研修について ((株)バイパス給食センター)

■ 1 大変よい ■ 2 よい ■ 3 あまりよくない ■ 4 よくない

