

開催日時：2025年11月11日（火）

13:30～17:00

開催場所：エフコープ生活協同組合

本部事務棟会議室／zoom

## 【第1部】分科会活動

## 【第2部】講演・ワークショップ<sup>°</sup>

「職場と家庭のストレス軽減ワーク」

講師：臨床心理士 山下 雅子 氏



講師: 山下雅子氏



講師を囲んで



■第1部の分科会活動(生活者共創分科会)では、前回学びの振り返りとして「エシカル消費」や「共創」の重要性を再確認しました。また、訪問候補として行政機関や企業、団体などを検討し、テーマ案「手前取り」を生活者・自治体・企業連携の好例として議論。さらに各自の生活圏で小さなエシカル行動を収集し「小さなエシカル図鑑」として整理することを合意しました。12月までに事例収集とヒアリング先の調整を進め、訪問計画とスケジュールを確定していく方針です。

■第2部では、「職場と家庭のストレス軽減ワーク」をテーマに、心理学の知見を踏まえたワークライフバランスの理解と、明日から実践できるセルフケアを体験しました。認知行動療法やポジティブ心理学を取り入れて時間・エネルギーの使い方を見直すワークを行い、参加者は「今週実行する小さな一歩」としてスマホ時間の削減、在宅勤務の活用、感謝を伝えることなど、すぐに取り組める行動をそれぞれ設定しました。併せて呼吸法やアサーティブネスなどのセルフケア技法を学び、日常で実践する方法を共有しました。

(生活者共創分科会)