

メンタルヘルス～ストレスをためない自己コントロール～

【講師紹介】 鎌田 明美さん 介護労働安定センター青森支部ヘルスカウンセラー
 保健師。旧国立公衆衛生院公衆衛生看護課程修了、県立保健大学大学院前期課程修了（修士看護学）。青森県保健所、本庁勤務、旧県立青森高等看護学院専任教員等を経て、青森中央短期大学、青森中央学院大学准教授。2023年現在、介護労働安定センター青森支部ヘルスカウンセラー・青森中央学院大学非常勤講師・青森県総合計画審議会委員・青森県介護保険審査会専門調査員・厚生労働省 IHEAT 登録要員。

講座の概略

エニアグラムで知ろう！自分のタイプ

- 【タイプ1】完全でありたい人（改革）
- 【タイプ2】人の助けになりたい人（献身）
- 【タイプ3】成功を追い求める人（達成）
- 【タイプ4】特別な存在であろうとする人（個性的）
- 【タイプ5】知識を得て観察する人（研究者）
- 【タイプ6】安全を求め慎重に行動する人（堅実・忠実）
- 【タイプ7】楽しさを求め計画する人（熱中）
- 【タイプ8】強さを求め自己を主張する人（統率・挑戦）
- 【タイプ9】調和と平和を願う人（調停）



9つのタイプの囚われ

- 【タイプ1】人生のすべてに完全を求める「囚われ」
- 【タイプ2】自分は愛を与える人間であり受ける人間ではない。
- 【タイプ3】人生においてもっとも重要なのは目標を達成し成功を収めることだ。
- 【タイプ4】自分のことを他人とは違った特別な人間だと思いたい。
- 【タイプ5】空虚さを避ける。
- 【タイプ6】権力への不信心
- 【タイプ7】人生は楽しいものでなければならないと信じ、苦しいこと、つらいことを避けようとする。
- 【タイプ8】強さを誇示し、自分の弱さを隠そうとする。
- 【タイプ9】葛藤を避けようとする「囚われ」

*****受講生の感想*****

- ・エニアグラムの目的は自己理解と他者理解を通して自分の本質を探ることだと学んだ。
- ・仕事をしていく上で、その中で人と関わっていく上で、メンタルヘルスに関して学習しておくことは必要不可欠だと感じている。