

## チャンネル・スタディのオンデマンド配信開始

10月14日に発行した石狩WEBチャンネル第1号では、学校、家庭、地域がー丸となって地域の子どもたちを健やかに育むための情報を発信する動画配信サイト「石狩WEBチャンネル」を紹介しました。石狩WEBチャンネルの1つ「チャンネル・スタディ」のオンデマンド配信が、石狩教育局公式YouTubeチャンネルで、来週から始まります。配信に先立ち、第1回、第2回のチャンネル・スタディの様子をお伝えします。

### 第1回「自分を大切にする 心の向き合い方」

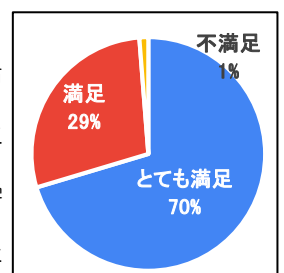
講師：国立病院機構北海道医療センター精神科医長 古 高 陽 一 氏

ストレスは、「環境」、「生活スタイル」、「大きな出来事」、「日々の嫌なこと」が原因となること、自身のストレスの原因を理解し、普段からストレスへの対策をとることが必要であることを学びました。また、ストレスに負けない生活習慣やストレス解消に効果のあるストレッチなど、具体的な事例の紹介や実演により、参加者はたくさんのヒントを得ることができました。



#### 【参加者の感想】

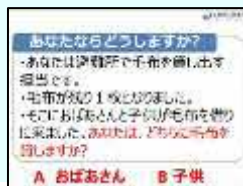
- ・毎日の自分の生活に直結する悩み、その解決のヒントを得た。
- ・自分にストレスを感じやすい考え方のクセがあることに気づいた。
- ・ストレスを爆発させてしまうメカニズムが確認できた。
- ・日常的に取り入れられる対処法を学ぶことができた。
- ・もっと詳しく専門的な内容を聞きたいと思った。



### 第2回「おうちで考える「もしも」の備え」

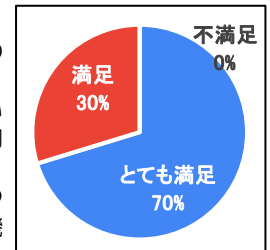
講師：札幌管区気象台防災調査課調査官 谷 内 一 弘 氏

防災力を高めるためには、日頃から身の回りの方との「対話」が必要であること、互いのコミュニケーションが重要であることを学びました。町内会のゴミ拾いも地域の危険箇所のチェックと考えると防災の取組。講義の中では、震度6の揺れで居間の家具が倒れる動画をみて、どこが安全なのか考える演習もあり、「防災」にしっかり向き合えた時間でした。



#### 【参加者の感想】

- ・災害に対する基本的な考え方、概念の形成につながった。
- ・自然災害は、身近な問題なので自身の生活の見直しにも役立てたい。
- ・子どもたちの身近な人が防災について、普段の生活の中で話すことが大切だと学んだ。
- ・日常のコミュニケーションが防災につながるなど、家族で楽しく学ぶ機会となった。



## 第4回／第5回チャンネル・スタディの申込受付中

### 第4回チャンネル・スタディ

「自分を守るスマホとの上手な付き合い方」

講師 北翔大学教育文化部  
心理カウンセリング学科  
教授 飯田 昭人 氏

日時 令和4年11月16日(水)  
19:00～20:00

会場 Zoom  
(参加無料・要申込)



申込はコチラ



### 第5回チャンネル・スタディ

「けっきょく、多様性ってなんだろう」

講師 日本福祉大学  
社会福祉学部  
准教授 添田 正揮 氏

日時 令和4年12月20日(火)  
19:00～20:00

会場 Zoom  
(参加無料・要申込)



申込はコチラ



#### 【お問合せ】

北海道教育庁石狩教育局  
担当：教育支援課社会教育指導班  
Tel：011-204-5879  
E-mail：ishi1453@pref.hokkaido.lg.jp

