

# 合同研修会

令和5年9月21日(木)



9月21日（木）19時より、市役所7階特大会議室にて、富士宮市P連、合同研修会が行われました。

昨年に引き続き、(株)メンタリストのメンタルトレーニングコーチ望月康宏様を講師に招き、講演を行いました。

講演の始めに、近くにいる方とペアになり、お互いの目を見て5つ良い所を褒めあう、という所から始まり、講師の質問に対してペア同士で意見を出し合いながら（集中力とは？やる気とは？マイナス思考は悪いこと？等）講演が進んでいきました。

講演が進むにつれて、最初はぎこちなかった参加者の方々も、どんどんお互いの意見を出し合うようになり、講師の方も驚いていました。

今回の講演を通じて、こどもに対する接し方や、自身の職場での働き方などを考え直す、いいきっかけになったのではないのでしょうか。