

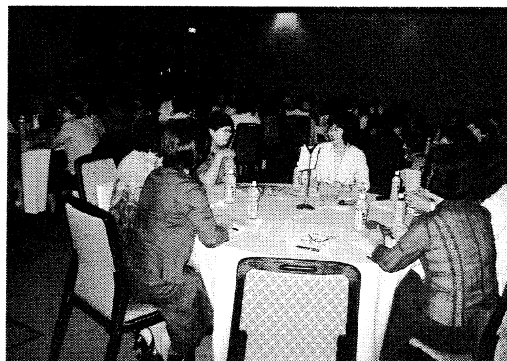
全国女性行政書士交流会inながのに参加して

女性行政書士交流会石川会 会長 大森 千歌子

平成20年7月5日（土）6日（日）の2日間にわたり「全国女性行政書士交流会inながの」が開催され出席いたしました。

信州上諏訪温泉「浜の湯」へ、北は秋田県、南は熊本県から女性行政書士98名が集結いたしました。

臨床心理士・カウンセラーの戸谷佳子先生の「がんばっている私へ」と題した講演があり、とても参考になりましたので、少し記したいと思います。



私たちの毎日のストレスについて、何がストレスになっているかを知ることが対処のための第一歩であるということで、離婚や事故など悪いことは、ストレスとして自分自身も周囲もそう思っているが、結婚、栄転、子供の誕生など良いことも意外と大きなストレスになるということである。

ストレスをうまく回避するには、いろんな方法があるが、その一つに、人に話して出すこと（「話す」は「放す」につながる）や自分の気持ちを書き出すことも効果があるとのことである。あそこに行くともスッキリする。あの音楽を聴くと心が安らぐなど、人、物、周囲など思いつくままに書く。普段の生活の中で思いついたことを書き出しておく。（これが私の宝になる）そして元気がないときこれを読み返してみると良い。

現実には、お客様、家族、周りの人を大事にする毎日だけど、まず自分自身を大事にしてほしい。これをしてこそ他の人にも暖かく接することができるのではないかと先生は結ばれました。

講演会に引き続き分科会がありました。12グループに分かれて、各単位会の取り組みや、活動状況など活発な意見続出で時間が足りないほどで、各グループからの発表の時も補意見もまじえての発表もあり、今回も有意義な交流会を実感することができました。

次回は、静岡会が幹事会になることに決定し、再会を約して解散となりました。

なお、次回は全国女性行政書士交流会第20回目となります。石川会から多数参加できますように願っております。



第19回 全国女性行政書士交流会inながの

平成20年7月5日

信州上諏訪温泉 浜の湯