

- ◆企画名 ほっこり通信 2014 年度版
日 程 平成 26 年 12 月 15 日 (月) ~平成 27 年 3 月 31 日 (火)
場 所 総合学生会館凜風館などの「ほっこり相談室」ポスター掲示場所
参加者数 19 名 (ピア・サポータ 15 名、研修生 4 名)
目 的

ほっこり通信の記事内容にストレスマネジメントといった内容を掲載することで、活動のキーワードである「ほっこり」を紙面から提供することを主な目的とする。また、外部からは活動内容が見えにくい側面があるほっこり相談室、延いては KU サポーターズの存在や活動内容を知ってもらうことも主な目的に伴う目的とする。

内 容

ほっこり通信 vol.6 ではストレスマネジメントをテーマに記事を組んだ。記事の具体的な内容としては「1 分仮眠法」と「深呼吸」の二つのストレスマネジメントの具体的な方法を載せ、読者に簡単にできるストレスマネジメントの方法を紹介した。その他、KU サポーターズのメンバーが選定した、メンバーが感銘を受けた格言を載せることで自己啓発の側面も持たせた。

効 果

一人で簡単にできるストレスマネジメントの具体的な方法の流れを記載したので、場所を問わず簡単に自分のストレスマネジメントを行うことができ、ストレス軽減を実現できた。

改 善 点

ほっこり通信の発行は 2014 年度は 2 回行う予定であったが、編集等の都合により年度内に実際に発行できたのは 1 回のみであったため、次回以降の本事業を行う際にはしっかりとスケジュール等を調整し事業計画書に記載した発行予定数をきちんと発行できるようにする。

感 想

ほっこり通信は 2014 年度は発行予定数をしっかり発行出来なかったのは残念であったが、そこはしっかり反省し、改善していきたい。ほっこり通信の内容については場所、人数問わず簡単に行えるストレスマネジメントの方法を紹介するといった KU サポーターズの活動内容に沿ったものができたのでその点は良かった。