

- ◆企画名 ほっこり通信 2015 年度版
日 程 平成 27 年 4 月 1 日 (水) ～平成 28 年 3 月 31 日 (木)
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 15 名 (ピア・サポーター 12 名、研修生 3 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、KU サポーターズの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いたいことも目的とする。

内 容

ほっこり通信 Vol.7 では、Vol.6 に引き続き、一人で簡単にできるストレスマネジメントの方法を紹介した。内容には、「アクティブレスト」と「1 人カラオケ」の 2 つの方法を掲載。また、Vol.6 同様、サポーターズメンバーが感銘を受けた格言も掲載。

ほっこり通信 Vol.8 では、ダイレクトにほっこり相談室を知ってもらえるように、ほっこり相談室の場所や、利用方法を掲載。

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を掲載することにより、簡単にストレス軽減を期待できる方法を知ることができる。それにより、ストレスと上手く付き合えるようになることが期待できる。また、以前からあるほっこり相談室の周知不足の問題を、ほっこり通信 Vol.8 で解消につなげることもできた。

改 善 点

ほっこり通信 Vol.7 で格言コーナーを設けていたが、Vol.8 ではスペースの都合上廃案になってしまったため、今後コーナーとしてやるものは今まで以上に持続性を考えて取り入れるようにする必要があると感じた。

感 想

ほっこり通信 2014 年度版では、事業計画書で報告した発行予定数を発行しきれなかったという反省点があった。しかし、今回はその反省を踏まえ、年 2 回の発行予定数をしっかりと発行することができたことが、よかった点の一つだと思う。