

桜楓会山梨支部の皆様

## 2023 年度総会のご報告

総会は、2022 年度活動報告と会計報告は監査報告があり、出席者の拍手により承認されました。

### 《議事》

#### ①新役員について

支部長：高野 晴美	(新 26 教)	<新任>
副支部長：小澤 真紀子	(新 34 経)	<再任>
庶務：島口 たけみ	(新 23 被)	<新任>
会計：秋山 宏子	(新 28 食)	<新任>
会計監査：浅川 初美	(新 26 社)	<新任>
河澄 みどり	(新 30 食)	<新任>
顧問：賀川 一技	(新 34 児)	<新任>

コロナ禍で、支部の活動もままならない状況が続いていましたが、五類移行に伴い徐々に様々な活動が再開されつつあります。新役員一同は、時代に応じた活動をするように支部の活動について話し合っており、会員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

### 《講演会について》

講師は、(一社)日本女子大学教育文化振興桜楓会講師派遣事業を活用し、日本女子大学教授川崎直樹さん(人間社会学部 心理学科)による「ストレスの心理学」…ストレスの仕組みを知って、よりよく生きる一助に…新型コロナによる影響で、生きづらさを感じていませんか?…という講演と質疑応答が行われました。(概要) ストレスが大変な理由の一つは、外界の変化に適応するために自分を変えなければならないことです。ストレス反応として、ドキドキしたり体ががちがちになったり気持ちがふさぐなどの反応が分かりやすいと思われ、このストレス反応どうして出るかという、困難な状況の中で生き延びようと一時的に強くなろうとするためです。コロナ禍がもたらした様々な環境変化は、生命の危機感だけでなく社会的拒絶や人間関係に対する危機感も生じました。したがって、ストレスを感じるのは、正常な反応です。このストレスを、どのように軽減させるかという(やりたいこと)(やれそうなこと)を一つ選びそれに少しでも近づいたらよい体験としてポジティブ感情を残しそれを少しずつ積み重ねることです。すぐにやる気が起きない場合は、まず笑顔の表情作りから始めてみましょう。簡単な行動から始めても、徐々に気持ちがついてきます。(セルフケア) ストレスとの付き合い方の自分なりの付き合い方を工夫してみましょう。

以上、簡単ではございますが、総会のご報告と講演会の内容をお知らせいたしました。役員一同今後の活動の在り方を工夫してまいります。会員の皆様にもお力をいただけるようお願い申し上げます。

(一社) 日本女子大学教育文化振興桜楓会山梨支部  
支部長 (2023 年度) 高野晴美