

協働する力を高める研修-開催要項

メンタルヘルス（新人編）
～ストレスに負けない自分づくり～

1. ねらい ・ストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解し、自分に合ったストレス対処法を見つけることができる。
2. 主催 公益社団法人 新潟県看護協会
3. 日時 2024年10月3日(木) 10:00～16:00
※9:50～オリエンテーション
4. 会場 新潟県看護研修センター
〒951-8133 新潟市中央区川岸町2丁目1-1
TEL 025-265-1225
5. 対象 ラダーレベルⅠ・Ⅱ 保健師・助産師・看護師・准看護師 80名
6. 内容 講義 演習
 - ① ストレスマネジメントの考え方
 - ② 看護職のストレスおよびメンタルヘルス不調
 - ③ 包括的、全人的なメンタルヘルスケア(ホリスティックケア)
 - ④ メンタルヘルスケアとしての多様な方法
 - ⑤ メンタルヘルスケアとしての身体的ケアの実際
 - ⑥ 自分を知ろう 思い込みのパターンと強みを理解する
 - ⑦ 困ったときの対処法について

講師 柏 美智 元新潟大学医学部保健学科
7. 日程

9:20～ 9:50	受付
9:50～10:00	オリエンテーション
10:00～12:20	講義・演習
12:20～13:20	休憩 (13:15～グループ分け)
13:20～15:00	講義
15:00～16:00	演習
16:00～	アンケート記入
8. 受講料 会員 3,080円 非会員 9,240円