

協働する力を高める研修-開催要項

メンタルヘルスケア（中堅編）  
～活き活きと看護を実践するためのストレスマネジメント～

1. ねらい  
1) 看護職のストレスとメンタルヘルスの不調を理解し、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)の必要性を学ぶ。  
2) 心の健康づくりにつながるストレスマネジメントとメンタルヘルスケアの方法を理解し、自らが実践できるようになる。  
3) 職場スタッフのメンタルヘルスケアの活用を検討できる。
2. 主催 公益社団法人 新潟県看護協会
3. 開催 2024年10月15日(火) 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 大会議室  
〒951-8133 新潟市中央区川岸町2丁目11  
TEL052-265-1225
5. 対象 ラダーレベルⅢ・Ⅳ 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 看護職のメンタルヘルスとレジリエンス  
⑦ 職場で実践できるストレスマネジメントとメンタルヘルスケア  
  
講師 柏 美智 元新潟大学医学部保健学科
7. 講師 9:20～ 9:50 受付  
9:50～10:00 オリエンテーション
8. 日程 10:00～12:20 講義・演習  
12:20～13:20 休憩  
13:20～16:00 講義・演習  
16:00～ アンケート記入
9. 受講料 会員 3,080円 非会員 9,240円