

ゆたか看護部通信 No28

メンタルヘルス研修会を行いました

3月24日(金) メンタルヘルスについてラダーレベルを問わず全体研修を行いました。講師の看護師長より、ストレス反応、ストレスを感じたときの対処法について講義を受けました。実際に筋弛緩法や呼吸法をやってみるとリラックスして身体が軽くなるようでした。その後は、事例を用いてストレスと現れた反応について話し合いました。皆、事例のAさんの辛い気持ちに共感したようでした。意見交換することで楽しみながらメンタルヘルスの大切さを学ぶことが出来ました。

本日の研修会が今年度最後の研修でしたが、いつも以上に多くの参加者が集まりました。次年度もただ、講義を受けるだけでなく体験したり考えたりできる有意義な研修を企画していきたいと思えます。

来年度も楽しく頑張りましょう！

副看護部長 久保由美子



皆さんはどんなストレス解消法を持っていますか？



大勢の参加者が集まりました



自分で変えられるのは、
認知と行動！



【編集後記】

人は誰もいくつかのストレスを抱えて生きています。適度なストレスは、やる気につながります。いかにしてストレスを上手く乗り越えられるかが大事です。乗り越えられそうにないストレスを感じた時は、頑張りすぎずに、周りの人にSOSを出して助けてもらいましょう。管理者は、SOSが出ていないか、常にアンテナを張っておいてください。