

# セルフ・コンパッション

～頑張っている自分を思いやり、癒し、

元気にケアを提供していくために～

日々ケアを提供している中で、困難なことにぶつかったり、自分が提供したケアが「これでよかったのだろうか？」など、自信が持てずに悩むことはありませんか？

また、多様化・複雑化している利用者や家族に寄り添うケアを提供している中で、感情労働が重なり、心が疲れてしまうことはありませんか？

ケア提供者である私たちが心身共に元気であるためには、「自分で自分を思いやり、ケアする」ことも大切です。

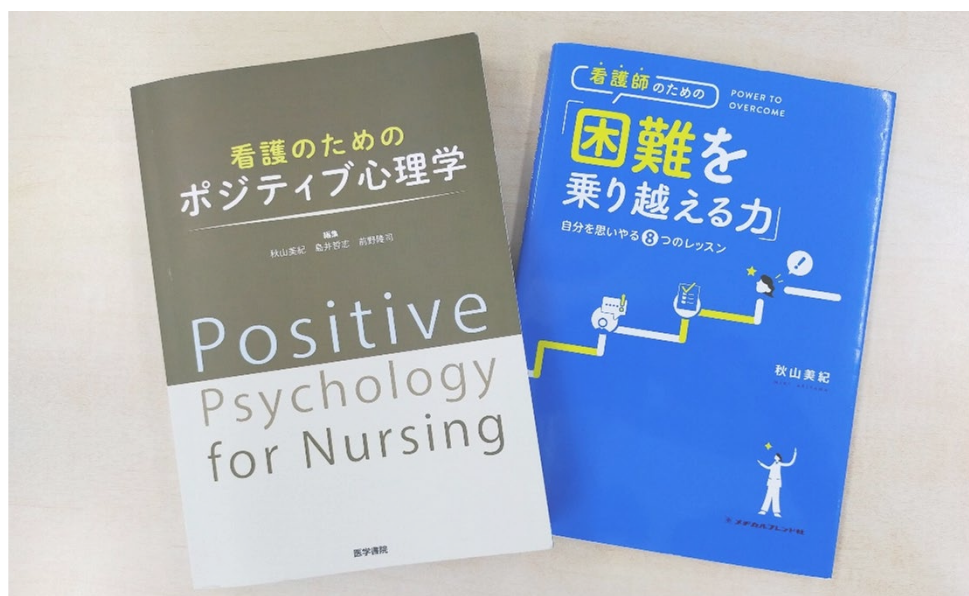
今回の研修では、「楽しみながら自分の心をケアする」ことを一緒に学んでみませんか？

講師：秋山美紀先生 埼玉県立大学保健医療福祉学部看護学科教授

《著書》 \* 看護師のための困難を乗り越える力

—自分を思いやる8つのレッスン— メヂカルフレンド社

\* 看護のためのポジティブ心理学 医学書院 他



日時:2022年10月14日(金) 18:30~20:00

オンライン研修(ZOOM)

参加費無料

対象:訪問看護師 病院・施設の看護師

医療福祉職の方(ケアマネ・介護サービス事業所勤務など)

## お申し込み方法

下記 QR コードを読み込み、申し込みフォームより必要事項を入力し送信して下さい。

後日頂いたメールアドレスに参加 URL をお送りします。

※QRコードが読み込めない場合は下記 URL をご入力ください。

<https://form.run/@hakujuji-1662604554>



主催・問い合わせ 東久留米白十字訪問看護ステーション

TEL 042-470-7477 FAX 042-470-7478

メール hakujuji@bz03.plala.or.jp