

COVID-19大規模災害で疲弊した看護職者への総合的支援事業



WAM助成
福祉人材育成財団 社会福祉協議会 共済会連合会

看護職のための心理教育実践編

マインドフルネス

12/25(日)、1/19(木)、1/28(土)
19:00-20:00



※3回で一つのプログラムです。
毎回お申込みが必要です。

九州・沖縄高度実践看護師活動促進協議会 & 各種連携団体
安藤光子(株式会社日本看護サービス 精神看護専門看護師)
松枝美智子(WAM助成事業責任者、星槎大学大学院 教授)

セルフケアは人が肉体を持ち、その感覚と環境との相互作用を通して、生命と人生の価値を創り出していく営みと言えるでしょう。私たち人類にはCOVID-19の経験から学び、人として生きる意義を理解する力が本来備わっているのではないのでしょうか。本講座が、私たちにはその力があることに気づく第一歩になれば幸いです。

本講座は3回で一つのプログラムです。3回ご参加いただいた方には参加証を発行します。急な用事で参加できなくなった方にはオンデマンド教材の提供も可能です。3回の講座の内容は次の通りです。

1回目

ありのままに丁寧に感じる：食べ物を用いて、ものと自分との相互作用の感覚を再発見する

2回目

自分の身体、考え、気持ちを受け容れ、取り扱う：身体の感覚、浮かんでくる思考や感情を評価をせずに、ただそのままに眺めたり、消えゆく雲や葉に乗せる

3回目

いらぬものを手放し、大切なものを慈しむ：目的や目標を持つことなく、「今この瞬間」を生きるために、瞑想をただ実践する

※お申し込みは次のQRコードからお願いします。QRコードが読み取れない方は、<https://wamnurse-123.peatix.com/> からお願いします。



12/25



1/19



1/28