

(独)福祉医療機構 令和5年度 WAM 助成事業
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

九州・沖縄高度実践看護師活動促進協議会&連携団体



オンライン
参加費無料

看護職のためのセルフケア講座実践編

マインドフルネス A

～COVID-19 大規模災害下の心身の健康とセルフケア～

8月26日(土) 11:00-12:00

9月23日(土) 11:00-12:00



講師 安藤 光子



運営 松枝 美智子

※2回で一つのプログラムです。毎回お申し込みが必要です。

講師 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)

運営 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2回で一つのプログラムです。2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を提供します。

講座の内容は次の通りです。

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

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

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。

8月26日



9月23日

