

(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



看護職のためのセルフケア講座実践編

オンライン
参加費無料

ミュージック・セラピー

～COVID-19 大規模災害下の心身の健康とセルフケア～

12月3日 日 11:00～12:00

音楽によるセルフケアを体験してみませんか？

講師 運営：長 美奈子 福岡こどもと大人の心療内科児童精神科
まちこメンタルクリニック 認定音楽療法士
：仲野 宏子 産業医科大学看護学科 看護師/保健師

ミュージック・セラピー（音楽療法）は、心身の状態に合わせて、音楽を意図的に効果的に用いながら、心身が望ましい状態になるようにサポートするものです。

今回の講座では、音楽療法の基本的な内容や実際に音楽療法で使用されている打楽器等やリラクゼーション等を紹介する予定です。

本講座を通して、時には音楽を意図的に利用すること、新たな音や音楽との出会い、懐かしい思い等、何かを感じることに、自分の気持ちに気づく機会など、皆さまのセルフケアに音楽を活用する機会となれば幸いです。

※音が聞こえにくい為、出来るだけパソコンからの接続を推奨します。

※お申込みは次のQRコードからお願いします。

12月3日

