

看護師・院内全職員向けインターネット講義
e-ラーニング 学研ナーシングサポートで学ぶ

ストレスマネジメント

～レジリエンスを鍛えてつくる、しなやかなこころ～



講師：秋山 美紀 先生

東京医療保健大学 医療保健学部 看護学科 准教授
慶応義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究所

- ・ ストレス・ストレスマネジメントとは
- ・ レジリエンスとは
- ・ ポジティブ心理学を看護に取り入れる



レジリエンスとは「回復力」「抵抗力」といった意味ですが、
ストレスを受けた時、落ち込み過ぎることが少なくなり、
また落ち込んでしまった時も早く立ち直るのに役立ちます。

日時 7月 26日 (水) 17:30～

講義 17:30～18:20

カフェ 18:20～18:50 頃まで

場所 3階 講義室

対象 全職員

* 看護部の参加者（講義聴講）は必修研修とみなします。



★講義の後は、『たぶの木製菓』のおかしと
飲み物でくつろぎながら、ストレス解消に
ついて話し合ってみてください。

★参加される方は、別紙注文書に、名前とお菓子
を一つ選んで記入して下さい。