

協働する力を高める研修-開催要項

メンタルヘルス（新人編）  
～ストレスに負けない自分づくり～

1. ねらい ・ストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解し、自分に合ったストレス対処法を見つけることができる。

2. 主催 公益社団法人 新潟県看護協会

3. 日時 2022年10月4日(火) 10:00～16:00

4. 会場 新潟県看護研修センター  
〒951-8133 新潟市中央区川岸町2丁目1-1  
TEL 025-265-1225

5. 対象 ラダーレベルⅠ・Ⅱ 保健師・助産師・看護師・准看護師 60名

6. 内容 講義 演習

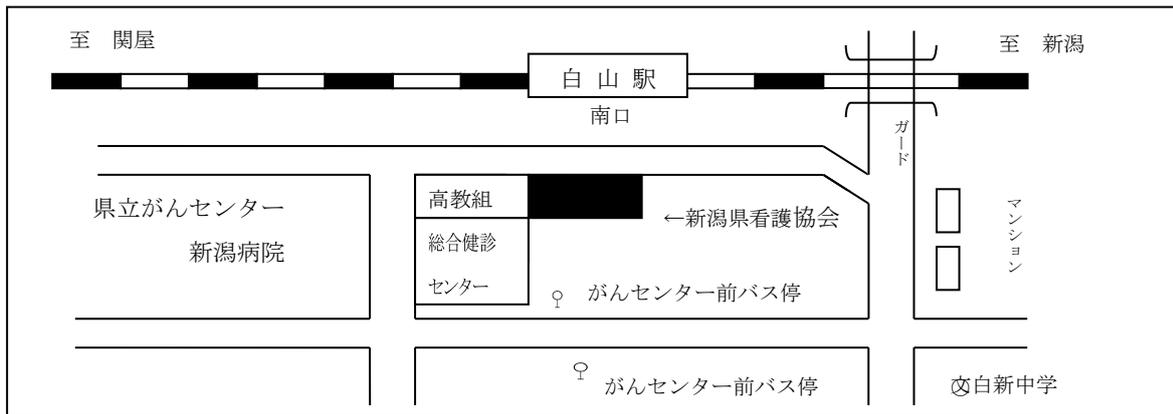
- ① ストレスマネジメントの考え方
- ② 看護職のストレスおよびメンタルヘルス不調
- ③ 包括的、全人的なメンタルヘルスケア(ホリスティックケア)
- ④ メンタルヘルスケアとしての多様な方法
- ⑤ メンタルヘルスケアとしての身体的ケアの実際
- ⑥ 自分を知らう 思い込みのパターンと強みを理解する
- ⑦ 困ったときの対処法について

講師 柏 美智 新潟大学医学部保健学科 助教

7. 日程 9:20～9:50 受付  
9:50～10:00 オリエンテーション  
10:00～12:20 講義・演習  
12:20～13:20 休憩 (13:15～グループ分け)  
13:20～15:00 講義  
15:00～16:00 演習 GW

8. 受講料 会員 3,000円 非会員 6,000円

9. 会場略図 新潟県看護研修センター



※ JR：新潟駅より越後線で白山駅下車 南口出てすぐ