

## メンタルヘルスケア

### 【目的】

医療従事者の職業性ストレスおよびラインによるケアの実践方法を理解し、セルフコントロールできることで職業適応を促進する。

### 【目標】

1. 医療従事者の職業性ストレスの特徴について、理解することができる。
2. 自己のストレスに気づき、セルフコントロールする必要性が理解できる。
3. 職業性ストレスをセルフコントロールするための仲間づくりができる。

### 【プログラム】

#### 内容

- ・オリエンテーション
- ・今の私 シェアしあおう！
- ・医療現場のメンタルヘルス
- ・グループシェアとコミットメント
- ・まとめ

### 【受講生の声】

- ・今の自分の状況を他の人と共有することができ、みんな同じ気持ちなんだなと思うことができた。
- ・ストレスと上手く付き合っていく方法を学ぶことができた。同期も悩んでいることを聞いて安心した。

