



看護学コース

メイン
テーマ

ナースだって癒されたい
～心を守る自分へのケア～

[受講料] 10,000 円(税込)
(研究協力会会員は 5,000 円)

[コースレベル] 初心者向け

[開講日・開講時間]

2025年 11月15日(土) 9:00 ~ 17:00

[場所] 富山キャンパス 405実習室

[申込締切] 2025年 10月30日(木)



受講者が準備するもの

昼食(大学内の食堂は営業していません。)

カリキュラム

PC使用
の有無

無し

受講対象者

- 看護職のほか、他職種でもご興味のある方はどなたでもご参加いただけます。

カリキュラムの趣旨

医療や福祉の現場では、看護職が高い専門性を求められる一方で、日々の仕事の中で大きなストレスを感じることも少なくありません。対人関係や不規則な勤務によるストレスを抱えながらも、看護職が心の健康を大切にし、やりがいを感じながら働くことはとても大切です。この研修では、看護職が自分自身の心ケアし、安心して働くための知識や実践的なスキルを学びます。

Keyword
キーワード

A	ストレス
B	ストレスマネジメント
C	セルフケア
D	マインドフルネス
E	アロマセラピー
F	ツボ
G	睡眠
H	

	日時	テーマ	内容	キーワード	担当講師	場所
1	9:00 ~9:30	オープニング	挨拶、研修の目的説明、自己紹介		看護学科 教員	富山キャンパス 405 実習室
2	9:30 ~11:00	看護職とストレス マネジメント(講義)	看護職にかかるストレスの特徴、心身不調のメカニズム、ストレスマネジメントについて知る	ストレス、 ストレスマネジメント	【外部講師】 マインドプラス富山 小松 紀美子 氏	富山キャンパス 405 実習室
3	11:10 ~12:00	グループセッション	グループに分かれて、日ごろのストレスについて話し合う		看護学科 教員	富山キャンパス 405 実習室
4	13:00 ~15:00	リラクゼーション 技法(講義・体験)	マインドフルネス、アロマセラピー、ツボなどのリラクゼーション技法を体験しながら、自分に合ったケアを探求する	マインドフルネス、 アロマセラピー、ツボ	【外部講師】 マインドプラス富山 小松 紀美子 氏 看護学科 浜多 美奈子 助教 張 平平 教授	富山キャンパス 405 実習室
5	15:10 ~16:10	睡眠とストレス マネジメント(講義)	不規則勤務の中で、どのように質の良い睡眠をとるかについて知る	睡眠、不規則勤務	【外部講師】 ベスリクリニック 長田 梨那 氏	富山キャンパス 405 実習室
6	16:20 ~16:40	1か月後の自分への 手紙	研修後、1か月を目安に個人で取り組むプランを作成する		看護学科 教員	富山キャンパス 405 実習室
7	16:40 ~17:00	クロージング	挨拶、アンケート記入		看護学科 教員	富山キャンパス 405 実習室