令和５年度　兵庫県看護協会　東播支部教育委員会
開催研修紹介

令和５年８月26日（土）に、教育委員会主催の「ストレスマネジメント研修会　～ストレスに負けない自分づくり～」を明石市の『複合型交流拠点ウィズあかし』で開催しました。まだ暑さも厳しい時期の開催にも関わらず、様々な病院から21名のスタッフに参加いただきました。

今回は京都橘大学看護学部准教授　川村晃右（かわむらこうすけ）先生をお招きし、グループワークを活用しながらストレスマネジメントについてご講義いただきました。ストレスと対処行動、認知行動療法などについてお話していただき、グループワークで共有しました。自分だけでなく、皆のストレスや対処行動に触れ、様々なことがストレスになりうることを知りました。認知行動療法を実際に行うと、不安や憂鬱、怒りなどの感情が整理され落ち着いて対処ができるようになることを実感することができました。

参加いただいた受講生のみなさんには、様々なストレスにさらされる毎日かと思いますが、ストレスから自分のこころを守り、心身ともに充実した日々を送ってもらえたら嬉しいです。ご参加ありがとうございました。

兵庫県看護協会　東播支部教育委員会
大西晃平