



オリジナルサ
 コッシュ先着
 50名進呈!

看護職・看護学生のためのセルフケア チャレンジお試しセミナー

1回目 7月23日(日)10:00-17:00

2回目 10月8日(日)10:00-17:00

途中からの参加、途中退室可



1回目

本名、漢字表記、PCのアドレスでお申込みください。
 各回、オリジナルサコッシュを先着50名に進呈!

1.目的:COVID-19の影響を減らし自分らしくあるために必要な
 セルフケア方法を探索する

2.目標

- 1)ヘルスリテラシーを高める
- 2)自分の心身への気づきを高める
- 3)セルフケアのレパートリーを広げる
- 4)上司、部下、同僚、学生など、仲間同士のピアサポート力を
 高める方法を知る

3.7月23日のタイムテーブル

10:00-10:10 開講式、オリエンテーション					
10:10-10:40 責任団体+連携団体紹介(ビデオ)					
10:45-12:00 セルフケア講座Basic編 対象者別					
一般病院 看護師	精神科病院 看護師	訪問看護 スタッフ	地域支援者	看護系教育機関の 学生・教員	
12:00-13:30 昼休み					
13:30-14:15 セルフケア講座実践編 ちよっとずつのぞいてみよう!①					
呼吸法 アラカルト	アロマセラピー	ハタヨガ	笑いヨガ	セルフコン パッション	マインド フルネス
14:15-15:00 セルフケア講座実践編 ちよっとずつのぞいてみよう!②					
呼吸法 アラカルト	アロマセラピー	ハタヨガ	笑いヨガ	セルフコン パッション	マインド フルネス
15:00-15:15 音楽でクールダウン					
15:15-15:55 セルフケア講座Advanced編 (看護管理者、高度実践家対象)					
16:00-17:00 座談会・相談会(希望者のみ)					

オンライン
 看護職
 看護学生
 無料



WAM助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

(独)福祉医療機構 令和4-5年度WAM助成事業(通常助成)
COVID-19大規模災害で疲弊した看護職者への総合的支援事業

家族で参加する看護職・看護学生のためのセルフケア チャレンジお試しセミナー 10月8日(日)10:00-17:00

1.目的:COVID-19の影響を減らし家族らしくあるために必要なセルフケア方法を探索する

2.目標

ヘルスリテラシーを高める

家族の心身への気づきを高める

家族みんなでセルフケアのレパートリーを広げる

家族同士のサポート力を高める方法を知る

3 タイムテーブル

オンライン
看護職
看護学生
無料



2回目

10:00-10:10 開講式、オリエンテーション					
10:10-10:40 責任団体+連携団体紹介(ビデオ)					
10:45-12:00 セルフケア講座Basic編 家族対象					
養育が必要な子どもがいる家族	基礎疾患のある人がいる家族	介護が必要な高齢者がいる家族	障害のある人がいる家族		
12:00-13:30 昼休み					
13:30-14:15 セルフケア講座実践編: ちよつとずつのぞいてみよう!①					
呼吸法アラカルト	アロマセラピー	ハタヨガ	笑いヨガ	セルフコンパッション	マインドフルネス
14:30-15:15 セルフケア講座実践編: ちよつとずつのぞいてみよう!②					
呼吸法アラカルト	アロマセラピー	ハタヨガ	笑いヨガ	セルフコンパッション	マインドフルネス
15:15-15:25 休憩					
15:25-15:55 ミュージック・セラピー					
16:00-17:00 座談会・相談会(希望者のみ)					



オリジナルサ
コッシュ先



WAM助成事業の連携団体

- ・ 神戸・兵庫訪問看護ステーションこころの支援プロジェクト
- ・ (事務局 神戸市看護大学いちかんダイバーシティ看護開発センター 兵庫県)
- ・ 学校法人国際学園 星槎大学(学長 西村哲雄 神奈川県)
- ・ 沖縄県立看護大学・大学院(学長 神里みどり 沖縄県)
- ・ 兵庫県立大学看護学部精神看護学講座(責任者 教授 川田美和 兵庫県)
- ・ 北須磨訪問看護・リハビリセンター(所長兼慢性疾患看護専門看護師 藤田愛 兵庫県)
- ・ (株)くますま たっくりハサポートセンター(管理者兼在学看護専門看護師 河添こず恵 熊本県)
- ・ (株)日本看護サービス(代表取締役 京都橘大学 准教授 餅田敬司 滋賀県、岡山県)
- ・ 沖縄県立宮古病院(院長 岸本信三 看護部長 大嶺リツ子 沖縄県)
- ・ 沖縄県立精和病院(院長 屋良一夫 看護部長 嘉陽晴美 沖縄県)
- ・ (社医)寿栄会 ありまこうげんホスピタル(理事長 鈴木実 病院長 南健一郎 看護部長 山口玲子 兵庫)
- ・ (医)和光会 一本松すずかけ病院(院長 林田隆晴 看護部長 佐野千恵)
- ・ りかばりーかれっじ炭都(TANTO)(校長 増満誠 運営スタッフ代表 山本智之 福岡県&オンライン)
- ・ りかばりーかれっじふくおか(運営スタッフ 黒髪恵 福岡県)
- ・ りかばりーかれっじKOBE(兵庫県)
- ・ BGMグループ(代表 笹山銀次郎 福岡県)
- ・ (一社)ナースにこそケアをWith(代表 石 葵 兵庫県)
- ・ NPO法人 老いと病いの文化研究所われもこう(代表 竹熊千晶 熊本県)