



看護管理者のための

メンタルヘルス & ストレスマネジメント入門

さまざまな場면을基に早期の気づき・予防策を即実践!

※講義時間:約3.5時間

管理者が自身のストレスと向き合い
対応することで、部下への支援が充実し、
離職・休職の防止につながる

よしふみ
平林慶史氏 有限会社ノトコード 代表取締役

2005年有限会社ノトコードを設立して、「医療・看護×教育」を
キャッチフレーズに事業を行っている。現在は、「看護師が働きや
すい職場環境をつくる」ために、看護職の採用支援・研究指導・教
育支援に取り組むほか、看護学生・医学生向けの情報媒体の発
行も手がけている。

録画配信 **オンライン** **約2週間**
[視聴期間] 22年 10/9(日)から視聴可能になります。

※申込締切:22年12/4(日)

参加料 一般 **12,000円** 会員 **9,000円**

税込 ※講義時間約3.5時間の録画配信セミナーです。
※PC/タブレット/スマートフォンなどインターネット環境が必要です。

プログラム

1. 「メンタルヘルス」を読み解く

- 1) 「メンタルヘルス」の時代～心の病の脅威～
- 2) 「心の健康」とは～WHOの定義から～ 3) 「メンタルヘルス」と「ウェルビーイング」

2. 心が折れるメカニズム

- 1) 「ストレス」とは何か?
- 2) ストレスを受けた時、私たちの心で起きること
①ラザルスのストレス理論 ②改訂学習性無力感理論 ③ストレス脆弱性モデル
- 3) ストレスマネジメントとレジリエンス

3. ストレス反応を防ぐアプローチ

- 1) ストレッサーを減らす 2) 困難に立ち向かう意欲を高める
- 3) 結果につながる対処行動をとる 4) 諦めずにPDCAを回し続ける
- 5) ストレス反応を和らげる
- 6) ストレスマネジメントの担い手
①セルフケア ②周囲の人によるケア ③心の健康を保てる組織

4. こんな場面に遭遇した時にどうする? ケーススタディ

- 1) 同期に比べて進みの遅い新人が「もう仕事にいけない」と訴えている
- 2) メンタル不調による休職明けの異動者を受け入れることになった
- 3) 言動のきつい医師に耐えかね、離職希望が続出している
- 4) 指導の手応えのない新人を担当した教育担当者が、やる気を失ってしまった

5. まとめ～講師からのメッセージ

このセミナーはホームページからのみの受け付けとなります ▶ 日総研 173090 **検索**

関連雑誌

新・実践情報誌 [月刊]
(定期刊行物・会員制)

実践知で切り拓く看護管理

ナースマネジャー

B5変型判 2色刷 88頁 入会金 3,000円(税込)
年間購読料 23,100円(税込) 1部頒価 1,925円(本体1,750円)

6月号以降特集

- 主任・リーダーの成長と心を支える「役割支援」と「指示・依頼」(6月号)
- 自身の看護管理を振り返り成長につなげる(7月号)
- 実習不足のコロナ禍世代の新人指導(8月号)
- 看護現場のトランジション・サポート(9月号)

あなたのキャリアを
アップさせる看護の
最新情報を

Twitter #日総研



日総研 **接遇大賞** 優れたサービス
取り組みを表彰

応募は9月30日まで。発表は11月。

取り組み事例の紹介記事はこちら

接遇大賞 **検索**

お問合せ TEL: 0120-054977 URL: www.nissoken.com 日総研 **検索**