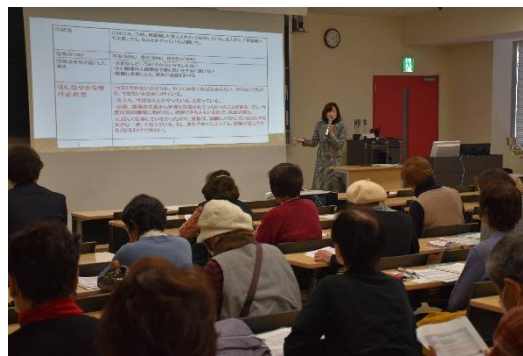


第9回公開講座で看護学科がストレスの受け止め方の講座を実施

1月28日、看護学科による公開講座を実施しました。テーマは「ストレスと上手につきあう方法 ～しなやかな受け止め方～」。岡田佳詠教授がストレスに対するバランスの悪い受け止め方、しなやかな受け止め方について、例をあげながら紹介しました。参加者の中には自分の実体験でもあったかのように、うなずきながら講演を聴いている方もいらっしゃいました。後半では、認知行動療法のひとつで、「しなやかな受け止め方を見つけるシート」の書き方やまとめ方をレクチャーして、不安やゆううつなどを緩和し、ストレスとうまくつきあう方法を紹介しました。



医療福祉の多彩なエキスパートを育てる。

国際医療福祉大学