

## 講演会

令和4年5月6日（金）午前の看護を語る会で、看護の意味を改めて考え、自分が看護の道にすすむことへの動機付けとなりました。午後には、講演会を開催しました。



今年度の講演会のテーマは、「メンタルヘルス研修 ～自分自身のメンタルマネジメントを考えよう～」で、元気の種代表 解決構築アドバイザーでありブリーフセラピストの服部織江様を講師に迎えました。

看護の道にすすむことは決して平坦な道ではない為、学生自身様々なストレスを受けることがあり、学校生活の中では心の健康づくりも重要となってきます。

講演会の内容では、メンタルマネジメントとして誰かに話すことや不調がある場合にはパフォーマンスレベルを下げること、休むモードに入るためにご褒美を見える化にして脳を喜ばせることなど具体的な対処方法を教えて頂きました。



講演会聴講後の学生の感想文からは、「人と比較し自分にはない事に目が向きがちだが、あるものに目を向けるようにし、自分を大切にすることが必要」と学べたことがわかりました。

看護を目指す道を歩む上で、上手にストレスマネジメントできるように多くのことが学べる機会となりました。