



2023年度 法人介護職員研修

「ストレスマネジメント」

【研修日時・場所・受講者】

- ・日時：2023年5月10日（水）9:00～12:00
- ・場所：協和会本部 3階研修室
- ・受講者：法人内介護職 参加者：18名

【研修目的】

- 1.自己のストレスの状態を把握し、対処ができる
- 2.夜勤業務を行う上での心構えができる

効果的なストレス対策「こころの健康」を考える

ストレス マネジメント

- 自分を守って・仲間を支援して -



協和会本部

看護統括部長補佐 池田 輝美



2023.5.10

受講者の感想 アンケートより抜粋

- ・ストレスについて日頃から考えている訳ではないので、改めて考えるよい機会になった。
- ・自分以外の方のストレスに気づき、相談に乗ったり、話を聞いたりしてストレス解消の為に協力したい。
- ・コーピングの種類を増やしていくと、ストレスも減少していく。
- ・夜勤の時に優先順位を理解して行動できるようになりたい。
- ・夜勤を未経験のため、経験した方の声を聞いて参考になった。
- ・ストレスへの対処方法を学ぶことができた。
- ・ストレスの分類をして、その理由によって問題解決する方法を見つけます。
- ・グループワークで他の方々の意見を聞いたり、自分の考えを他の方々に話し反応をもらうことはよい機会だった

