

令和6年度



神戸大学・兵庫県連携事業

神戸大学エキスパートメディカルスタッフ育成プログラム

看護医療コース：管理者コース

看護師のウェルビーイング



～マインドフルネスと

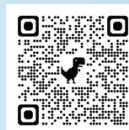
ヨガで整えるセルフコンディショニング～



企画 神戸大学医学部附属病院 看護実践・教育開発センター

日時 2024年12月21日（土）9：00～12：30

会場 神戸大学医学部附属病院
国際がん医療・研究センター



参加費 無料

対象 ウェルビーイングに興味のある看護管理者・
ラダーVレベルの看護師

講師 ● 江口 実希 氏（神戸常盤大学）
● 藤原 とみ 氏（日本ヨガライフ協会認定
パーソナル整体ヨガインストラクター）

※体を動かしやすい服装でお越しください

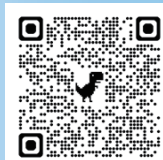
定員 20名程度（先着順）

申込方法

11月1日（金）9:00～11月20日（水）16:00

下記 URL 又は QR コードよりアクセスし 応募フォームよりお申込みください。

<https://forms.gle/Ubtcxdr5dDjzQikL7>



■ 問い合わせ先 ■

神戸大学医学部総務課
電話 078-382-6116

神戸大学エキスパートメディカルスタッフ育成プログラム事務局
mail emskobe@med.kobe-u.ac.jp

看護師のウェルビーイング

研修目標

1. マインドフルネスの知識を得て、具体的な方法を学び、メンタルヘルスにおける自身のセルフケア方法について考える。自宅でもマインドフルネスを試してみようと思える。
2. マインドフルネスとヨガの基本的な方法の体験を通してストレスを緩和することができる。

研修の流れ		
08：45-09：00		受付開始
09：00-09：15	15分	マインドフルネスとは
09：15-09：35	20分	呼吸のマインドフルネス（呼吸法5分+リフレクション）
09：35-10：10	35分	アロマストーン作成（嗅覚と触覚のマインドフルネス）
10：10-10：20	10分	休憩
10：20-10：40	20分	食べるマインドフルネス（雪の宿+リフレクション）
10：40-10：50	10分	体験の意味付け（マインドフルネスとは）
10：50-11：00	10分	移動
11：00-12：00	60分	ヨガ
12：00-12：25	25分	お茶の瞑想、マインドフルネスカード作り
12：25-12：30	5分	事務連絡