

「ストレス」と上手く付き合う方法 ～マインドフルネスとは～

講師：池埜 聡さん 関西学院大学 人間福祉学部 社会福祉学科 教授

マインドフルネスは、脳神経科学を含む多くの実証研究によって効果が検証されており、ストレス低減だけでなく、緩和ケア、うつ再発予防、依存症治療、トラウマ・ケアなどにも適用されています。

当日はセルフケアの方法を学ぶだけでなく、ケース支援における介入への応用法や援助観を深める機会になると思います。

日時：令和2年2月22日（土）14時～16時

会場：堺市役所本館 地下1階 大会議室

内容：講演

「ストレス」と上手く付き合う方法
～マインドフルネスとは～

対象者：医療・保健・福祉・介護に従事する方

【申込】 参加者名をFAXまたはメールでお知らせください。

(2月15日【土】申込締切)



主催 公益社団法人大阪府看護協会 堺支部

＜申込先＞

担当 堺市美原保健センター 池田

TEL 072-362-8681 FAX 072-362-8676

e-Mail : ikeda-to@city.sakai.lg.jp

FAX 072-362-8676

堺市美原保健センター 担当 池田 行き



地域をつなぐ多職種交流会
「ストレス」と上手く付き合う方法

令和2年2月22日(土) 14:00~16:00

堺市役所本館地下1階 大会議室

参加者一覧

参加者氏名	職 場	職 種

<アクセス>

- 可能な限り公共機関をご利用ください。
- 南海高野線堺東駅より徒歩すぐ
- 南海本線堺駅（堺東駅前行きシャトルバス3番のりば）→堺市役所前→徒歩すぐ

