

第 26 回プライマリ・ケアエキスパートナース研修会を開催しました！

「元気回復行動プラン～看護師自らが毎日を元気で心豊かに過ごすということ～」をテーマに 三重県立こころの医療センター 作業療法士・WRAP ファシリテーターの三好 哲也氏にご講演いただきました。

会場とオンラインを合わせて 46 名の参加がありました。

今回は、医療者自身が元気で過ごすことを考え、自己を見つめ直し、リカバリする事の大切さや、改めて「元気でいられるためにできること」に焦点をあててご講演をいただきました。

自己の何気ない行動を改めて想起し、書き出して整理することで、あらかじめ「自分の元気に役立つ道具箱」を作り、不調に対処するための行動プランを立てることが、最終的には誰かの支えにつながることもあるのだという考えのもとに、改めてセルフケアの大切さや必要性を実感する研修になりました♪

三好さんありがとうございました!!

