

# ストレスについて考える

国保診療施設協議会看護師部会研修会



平成22年度府国保診療施設協議会看護師部会研修会は6月18日（金）、府国保連合会に7施設から約60名が出席して開催された。



開会にあたり、大嶋府国保診療施設協議会看護師部会部会長より挨拶があった。

女性ライフサイクル研究所の窪田容子臨床心理士は「ストレスと上手に付き合う方法を学ぼう」と題して講演を行った。窪田氏はストレスの仕組み等を解説していく中で、ストレスの要

因及びストレス反応について説明した。また、予防に関するアドバイスも行ない、簡単な実技も実践した。

参加者は忙しい毎日のなかで溜まっていたものをしっかりと吐き出し、満足した様子で研修を終えた。

