

長崎県看護協会県北支部 研修会 活動報告

ストレスケア研修会（オンライン研修会） 参加者：14名
令和3年9月18日（土）13:00~14:00

2回目となる Zoom を活用した研修会を開催しました。未だ収束の兆しが見えないコロナ禍での看護。新型コロナウイルスそのもの以外にも、家族への感染の恐れや不安、周囲からの偏見、職場での徹底した感染対策による緊張感などから精神的なストレスが蓄積されています。受講者から「先生の心地よい声と説明でとてもわかりやすかった」「コロナに3つの感染症があることを理解でき、少しでもストレスを緩和出来たらと思う」などの感想が聞かれ、忘れがちな自身のセルフケアの大切さに気付かせてくれた研修会でした。

