

## 精神保健看護に活かすリラクゼーション

近年、保健医療領域のみならずリラクゼーション法への関心は広がってきています。看護学分野においては、基礎教育で習得されるべき共通看護技術として、リラクゼーション法・マッサージが加わり、看護教育においてもリラクゼーション法の知識を教授する取り組みが行われています。本研修では、精神保健看護領域で活用できるリラクゼーション法について、アロマセラピー、呼吸法や漸進的筋弛緩法の技法を中心に理解を深めるとともに、現場での取り組みや課題を紹介しながら、支援者である私たちがリラクゼーションについて学び、体験する機会としたいと思います。

- ❖プログラム： 第一部 講義 リラクゼーション法の基礎  
第二部 演習 ・呼吸法 ・漸進的筋弛緩法  
・アロマセラピー ・ハンドマッサージ  
講 師：西池 絵衣子（慶應義塾大学看護医療学部）  
緑川 綾 （慶應義塾大学看護医療学部）



❖日 時：2017年1月21日（土）13：00～16：00

❖場 所：慶應義塾大学信濃町キャンパス 孝養舎405教室

❖参加費：会員 無料、非会員 1,000円

（資料・材料代として当日お支払いください）

❖参加申し込み：メールでの事前申し込み（先着30名）

定員に達した時点で締め切らせていただきます。HPにて申込状況をご確認のうえ、下記事務局アドレスへ①氏名 ②所属 ③会員または非会員 を明記してお申し込み下さい。

❖申込期間：2016年12月1日（木）～ 2017年1月10日（火）まで

❖研修会事務局アドレス：japmhn.edu@gmail.com

※お問い合わせは、研修会事務局までお願いします。

※個人情報適切に管理を行い、本研修会に関するご連絡にのみ使用します。