



札幌市立大学 専門セミナー

## ナースだって癒されたい-自分を大切にする心のケア体験研修

■概要

1. ケアリングマインドを基本とした心のケアとは（猪股）（講義）
2. 認知のゆがみに目を向けよう～看護師のセルフケアにむけた行動療法の紹介（大野）（講義）
3. ヨーガ体験により自分の心身をとらえ直す（大瀧）（講義・演習）
4. 体験の振り返り

■対象 象：看護職・看護教員・看護学生

■日 時：2016年7月1日（金） 13:00～16:30（受付12:30より）

■会 場：札幌市立大学サテライトキャンパス  
（札幌市中央区北4条西5丁目 アスティ45ビル 12階）

■講 師：猪股千代子（札幌市立大学教授）  
大野夏代（札幌市立大学准教授）  
大瀧真美（桑園メンタルクリニック看護師、ヨーガ療法士）

■後 援：一般社団法人日本統合医療学会

■参加費：500円（実費）  
※当日、会場受付にて現金でお支払いください。おつりのない様ご協力願います。

■備考：臥位でヨガをするので、動きやすい服装で来てください。

■定 員：25名（先着順） 最少催行人数 15名  
※お申込が最少催行人数に満たない場合は、開催を取り止める場合がございます。

■受付開始：5月11日（土）

■申込方法：必要事項をご記入の上、下記「お申込み・お問い合わせ先」まで  
TEL、FAX または Eメールでお申込ください。

【必要事項】

- ① 講座名
- ② 所属先
- ③ 氏名（※領収書作成のため漢字でお願いします）
- ④ 連絡先住所
- ⑤ 電話番号
- ⑥ 今後の本学公開講座案内の送付希望の有無

《お申込み・お問い合わせ先》

お電話、FAXまたはメールにて  
『講座名・氏名・連絡先住所・電話番号』を  
お知らせください。

※お伺いする情報は、参加者名簿（記録用・講師用）の作成、  
主催者からの連絡・案内のみに利用させていただきます。

札幌市立大学サテライトキャンパス  
札幌市中央区北4条西5丁目アスティ45ビル 12階

- ・地下鉄南北線さっぽろ駅下車 徒歩3分
- ・JR札幌駅下車 徒歩5分

札幌市立大学サテライトキャンパス  
TEL：011-218-7500, FAX：011-218-7507  
E-Mail：koza@acu-h.jp

