

No. 035 成長を支えるためのレジリエンス（回復力）と
セルフコンパッション（自分を思いやる力）

日 時 令和8年9月25日（金） 10:00 ～ 15:45
場 所 千葉県看護会館 千葉市美浜区新港 249-4
ね ら い レジリエンスの意味と高める方法やセルフコンパッションについて学び、
活用できる
参加対象 保健師・助産師・看護師・准看護師
受 付 9:45～

時間	内 容	方法	講 師
10:00	オリエンテーション		千葉県看護協会 担当者
10:05	レジリエンスとは レジリエンスを高める7つのポイント ① ネガティブ感情の扱い方 ② 変えられるものにフォーカス	講義	江口 智子 オフィスナースナレッジ
12:30	（昼休憩）		
13:15	③ 自分の強み ④ 自己効力感を高める ⑤ サポーターを意識する ⑥ ポジティブ感情を創る ⑦ ベネフィットファインディングする ① ～⑦について、講義と個人ワーク、 グループワークを実施 セルフコンパッションとは セルフコンパッションの構成要素 セルフコンパッションの効果 セルフコンパッションを育むワーク	講義 演習	
15:45	終了		千葉県看護協会 担当者

※講義の進行状況により時間は変更となる場合があります。