



# 継続教育:2年目・3年目看護師メンタル研修



**ポジティブフィードバック**  
**自分を知って楽しく仕事を**

## 2年目看護師:全3回

- 1、ストレス自己分析・GHQ 精神健康調査
- 2、メタ認知
- 3、看護体験をシェアして笑顔になろう  
自慢できる話・感動した話・成功体験など

自分を客観視する事で感情や  
 気持ちをうまくコントロールする  
 事ができる事を知りました

## 3年目看護師:全1回

- 1、ストレスマネジメント  
自分の特徴を知り  
ストレスマネジメントができる



自分の心の健康  
 状態を知り相談  
 する事の大切さ  
 を学びました



看護の思いを語り、  
 看護の原点に  
 戻る事ができました

