



# 輪っしょい！看護部！

第16号

第4回：新人メンタル研修  
「からだ」の動きから「こころ」の変化を感じよう



心身の緊張を和らげ  
リラックスする方法を学びました。  
「臨床動作法」  
「漸進的筋弛緩法」  
「呼吸法」



「こころ」と「からだ」は  
繋がっています。

うでを伸ばしてえ～  
リラッ～クス…



眠くなってきたという事は…  
リラックスしているということ？

よし！明日も頑張ろう！！



人の“輪”を大切に！

みんなで力を合わせて“輪”っしょい！