



輪っしょい！看護部！

第15号

新人教育

看護部メンタル研修



第3回目

「メンタルヘルス」の講義とグループワークを行いました

「メンタルヘルス」とは…
精神面における健康のこと

当院 臨床心理士
齊藤 知裕さん

ストレスとうまく
付き合うのが大事



手を添えてもらい温もりを
感じると肩の力が抜けて
リラックスできる



みんな同じ思いや悩みを
持っているんだなあ



絆の
ワーク

つらい事や大変な事を
乗り越えるためには
人と人との絆・
応援が大切



人の“輪”を大切に！



みんなで力を合わせて“輪”っしょい！

