

【外部研修会参加報告】

2024.09.13 道南在宅ケア研究会スピンオフ企画研修会

セルフケア革命-あなたの心と体を守る実践法-

PT 大瀧

【感想】

昨日は#在宅ケア研究会スピンオフ企画 [#セルフケア革命](#)-あなたの心と体を守る実践法-に参加しました。

あっという間の1時間半でした。

- ・自分にはどんなストレス反応があり、ストレス反応にどう対応することが良いのか？
- ・セルフケアとは自分自身を大切にすること。これはスキルであり、意識的に身につけていける。
- ・ケア者は対象者のケアは行うが、セルフケアが不足している。そのため、バーンアウトしやすい傾向がある。
- ・自分がどの分野のセルフケアがどの程度出来ているかを理解して対応策を検討する。

実際にセルフケアのアセスメントシートを用いてアセスメントを実施することで、『身体的』『心理的・感情的』『社会的』『精神的』『専門的』どのセルフケア領域が不足しているかがわかりました。

私の場合は、『心理的・感情的』。まずはスマホを隠して、SNSから離れる時間を作ります。そして、マインドフルネスをしたいと思います。

マインドフルネスを知るためのサイト

<https://csr.keio.ac.jp/#mindfulness>

<https://www.smilingmind.com.au/>

