

# アクセプタンス&コミットメントセラピー ～CNSのセルフケアと看護実践への活用～

日時：2020年10月17日(土)14時～16時

講師：横須賀共済病院 精神科部長 光定 博生 先生

対象：日本専門看護師協議会 会員・賛助会員

定員：100名（定員になり次第締め切りとさせていただきます）

会費：無料

- 今回は、ZOOMによるオンラインセミナーで**アクセプタンス&コミットメントセラピー (ACT)**をご紹介します。  
ACTは、こころとの柔軟なつきあい方を身につける臨床行動分析にもとづくアプローチで、第3世代の認知行動療法と呼ばれることもあります。**講師の光定先生は、治療や医療従事者のメンタルヘルス支援においてACTを実践**されています。
- COVID-19感染拡大のさなか、CNS自身の精神的健康を維持するためのセルフケアは重要な課題であり、ACTが役立つと考えられます。さまざまな看護状況で、不安や苦悩を抱える患者・家族への看護実践にも活用できます。
- 精神看護分野以外のCNSの皆様にも、有用な内容です。専門看護分野を越えて、多くのご参加をお待ちしています。

2020年度第1回 日本CNS協議会精

セルフケアと看護実践への活用～



精神看護分野研修会「アクセプタンス

<お申し込み方法>

- QRコードよりGoogle Formにアクセスし、必要事項を記入のうえ「送信 / Submit」してください
- お申込みいただいた方に、9月末ごろ、ZOOM アクセスポイント (URL) をお知らせします

<お問い合わせ> [psy.jpncns@gmail.com](mailto:psy.jpncns@gmail.com) ご不明な点があれば、お気軽にお問い合わせください

主催：日本専門看護師協議会精神看護分野 評議員

岩切真砂子(慈圭病院) 蒲池あずさ(東京臨海病院) 河野伸子(横須賀共済病院) 寺岡征太郎(和洋女子大学)