

10/16(日) 13:00~Live

(Zoom ウェビナーにて開催)

セミナー1

決して他人事ではないコロナ禍での

桂  
野

講師 土屋智彦

(社会医療法人公徳会 米沢こころの病院 認定看護師)



コロナ禍において生じうるメンタルヘルスの不調の特徴や、ストレス軽減の方法についてご紹介したいと思います。特に、その一つの方法であるマインドフルネス療法については実践を交えながら説明していきます。お手元に、飴玉やレーズンなど数粒準備してお待ち下さい。