

## 平成 30 年度保健師職能集会プログラム

### メインテーマ：輝く自分を取り戻す～ケアする人の心と体のケア～

ねらい： 保健師は、住民等対象とする方々の健康を願い日々仕事をしており、やりがいを感じる反面、ストレスを感じることも多いと思われます。

保健師である前に、一人の「ひと」として、自分らしく心豊かに生き、笑顔で目の前のひとを元気にすることができる——そんな「ひと」でありたい——。

そのための心と体のセルフメンテナンスについて、体験を交えて学び、ケアする人自身が元気であることの大切さを再認識するとともに、今後の日々の業務に活かすことができる機会とします。

日 時：平成 30 年 6 月 20 日（水） 13:30～16:00

会 場：新潟グランドホテル 5階 常盤の間

#### <内容及び日程>

13:00 受付

13:30 開会

あいさつ

平成 29 年度事業報告及び平成 30 年度活動計画について

保健師職能委員長 相馬幸恵

14:00 講演

演題 『輝く自分を取り戻す～ケアする人の心と体のケア～』

講師 一般社団法人セルフアドヴァンス協会代表理事 水科 江利子 氏

#### 【講師紹介】

保育士を経験後、1986 年ボディワークスタジオ Garage-1 を創立。

2015 年、どなたもが素晴らしい存在である！を実証すべく、自分で自分を癒し高めるサポートとして一般社団法人セルフアドヴァンス協会を設立。運動分野だけでなく、脳と心と体の関係性から、本来の可能性や魅力を引き出し高めることを研究。誰もが簡単に、安全で効果あるメソッド「心と体のセルフメンテナンス・ココカラメンテ®美脳メソッド」を創り、お一人の「自分に安心できる心とカラダと生き方」が家族に、地域に、世の中の幸せに影響する重要性を伝えていらっしゃいます。

15:30 グループトーク、発表

16:00 閉会

参加費 会員：無料 非会員：1,000 円