

鴨 島 病 院
介護老人保健施設 長寿園
グループホーム のぞみ

徳寿会だより



— 発行責任者 —
鴨島病院 病院長 土橋孝之
〒776-8588
徳島県吉野川市鴨島町内原 432
TEL:0883-24-6565
FAX:0883-24-6572

2012年 11月 院内研修会 のご報告

11月28日(水) 東洋大学の 加藤 司 先生による院内研修
「ストレスマネジメント —いかにストレスに対処するか—」を開催しました。



ストレスマネジメント

「ストレス」よく聞く言葉の割にあまり知らない言葉です。今日はストレスへの対処法、ストレスで病気にならない方法を学びました。

ストレスとはいやなこと、耐え難いことですが、一生に一度の大きなストレスよりも日常的で些細なストレスが累積する方が病気になりやすいとのことでした。また自分ひとりでなんとかしようとする人や人間関係が希薄な人のほうがストレスによる病気になりやすいとのことでした。

人間関係のストレスは(病気とちがって)ほうっておいても時間が解決してくれることもあります。あまりさわざたてずに楽観的に対応するほうがいいかもしれません。

講師プロフィール: 加藤 司 (かとう つかさ) 先生

所属: 東洋大学 社会学部 社会心理学科 准教授

専門分野および研究テーマ: 心理学、ストレス科学

特に人間関係で生じるストレスの対処方法について

著書: 「対人ストレスコーピングハンドブック」「離婚の心理学」

略歴: 2002年 関西学院大学文学研究科学学位授与(心理学博士)

日本学術振興会特別研究員を経て現在に至る

