

コロナ疲弊と NEW LIFE DESIGN①

新しい生活とセルフケア，自分と家族・友人・部下・同僚にできること

新型コロナウイルス第2波到来が、みなさんの生活に大きく影響を与えています。仕事が非常に忙しくなった、コロナに振り回されほとほと疲れた、家で家族と過ごす時間が多くなり嬉しいながらも閉塞感がでてきた、これまで気軽にできていた外出が減った、仕事が激減した、同僚や友人との関係がかわった感じがするという方。医療・教育関係においては、新型コロナウイルス対策でオンライン授業、オンライン面会、オンラインと対面授業の併用、コロナ対策+通常の仕事、計画通りに進まない授業や実習、緊急への対応、不満が募る部下や同僚への対応など、医療・教育の在り方も大きく変わってきています。

さらに、自分や家族が感染するかもしれない、人を感染させるのではないかと、感染したことを知られたくない、という不安が常につきまといます。

“New Life Design”は長期に続くコロナストレスにおいて感染拡大予防も行いながら、自分の怒りや愛情の求めなどの衝動とそこにある欲求をみつめて生活や仕事を見直し、人との境界線、ストレスを調和にかえ自分の満足のための積極的な生活と仕事へとかえる新しい生活スタイルです。

今回、国際的に注目されている“New Normal Life Design”をさらに発展させ、自分の衝動・欲求を見つめ、動かし、自分を元気に豊かにする生活／家庭／学校／職場—“New Life Design”—を作っています。

自分を中心に、家族、友人、部下、同僚のために、コロナ禍だから逆にできることを一緒に考えていきましょう！“New Life Design”は、感染拡大予防だけではなく、自分の怒りや愛情に触れ、生活を組み立て楽しみ、自分・他者の能力を発展させていきかけとなります。自分の意志で、自分の時間をきざむことで、体験はずいぶん変わります。

● 日時：2020/8/10（月・祝）10:00～12:00 ※オンライン開催

- 講師：宇佐美しおり先生（四天王寺大学看護学部教授、看護実践開発研究センター長）

司会・対談者：吉田愛（PAS心理教育研究所）

- 対象：一般の方、対人援助職の方（教員・医療従事者、看護者など）

新型コロナウイルス第2波の影響で新しい仕事・生活スタイルを余儀なくされながらも疲弊している一般の方・職業人・専門職業人を対象に、コロナ禍でのイライラ／モヤモヤ／怒り／不満／愛情の求めをもとにした家庭・学校・職場でのセルフケアを見直したいと考えている方、どなたでも参加できます。

- 参加費：1,100円

【お申込み方法】「氏名」「電話番号」「メールアドレス」「参加希望対談タイトル」を明記の上、pas@pas-ins.comまでご連絡ください。後日、お支払い方法およびオンライン参加方法をご案内いたします。

宇佐美しおり先生 ご紹介：

オレム・アンダーウッドのセルフケアモデルをもとに精神疾患患者、身体疾患で精神的に不安定な患者、ケア困難患者への看護介入技法、セルフケアモデルをさらに発展させたPASセルフケアセラピー（PAS SCT）看護学会を設立。ケア困難患者への看護介入技法に関する理論の開発、実践、研究を進めており、同時にCNSの役割開発、効果に関する研究、慢性疾患患者の地域生活支援・災害支援における看護職の機能・役割、うつ/PTSD予防介入プログラム、災害後のうつ/PTSD予防介入が実践できる災害人材育成に関する研究を行っている。