

第8回 うちな—GRACE研究会～Being with Dying～

自分も患者も大切にできる方法:GRACEプログラム

患者や家族の気持ちに寄り添いたいけれど、沢山の業務に追われて、余裕がない。ケアに一生懸命になるが故に、自分を労る時間が持たず身体も心も疲れ果てている等心当たりがある方も多いのでは。こうした慌ただしい現場の中で、自分の体と心を大切にしつつ、患者さんやご家族と向き合うことに役立つ方法の一つとしてマインドフルネス（気づき）とコンパッション（思いやり）を取り入れたGRACEプログラムがあります。一緒に学んでみませんか？



今回のテーマ

「A：自己／他者に波長を合わせる」

講義とワークを通して、理解を深めていきます。

日時：2018年6月30日（土）

13：30～15：30

会場：南部病院 第1会議室

服装：軽装（簡単なストレッチをしても問題ない格好）

参加費：無料 事前申し込み：不要

対象：人のケアに携わる人で関心のある方

～ご参加お待ちしております！！～



* GRACEプログラムとは？

死やその看取りに関わる研究を行ってきた、ジョアン・ハリファックス老師によって考案された、医療従事者の燃え尽きや共感疲労を予防を目的としたプログラムです。GRACEは5つのステップがあり、それらを瞑想や身体技法、対話形式のワーク等を通して学び、臨床現場で死や人にとっての困難を受け止める支援者の「スタンス」を育み、実践に活かしていくためのトレーニングを行います。

主催・お問い合わせ先

代表世話人：笹良 剛史・平仲 唯（南部病院）・伊藤義徳（琉球大学）

共催：沖縄がん心のケア研究会

問い合わせ：南部病院 心理相談室 担当：平仲 [Tel:098-994-0501](tel:098-994-0501) Mail: uchinagrace@gmail.com

〒901-0362 糸満市字真栄里870番地

Facebookページ：https://www.facebook.com/uchinagrace/?ref=your_pages

マインドフルネス&コンパッション