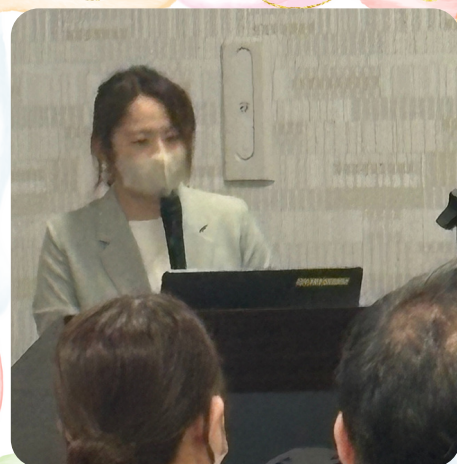


長崎みなとメディカルセンターで研修講師を担当しました！

メンタルヘルスケアと アンガーマネジメント

当ルーム室長の法澤直子（臨床心理士・公認心理師）が、2025年9月9日（火）に長崎みなとメディカルセンターで開催されたメンタルヘルス研修の講師を担当しました。当日は各部署のリーダーは会場で、その他の方にはzoomの録画配信にて研修を受けていただきました。



当日は、メンタルヘルスケアとアンガーマネジメントをテーマに研修を行いました。「怒り」は自然な感情の一つであるということをはじめに共有し、発生するメカニズムやその対処法などについてお話しをしました。対処法は「表現を工夫する」「考え方を広げる」「身体から『怒り』を手放す」の3つをご紹介します。研修中のワークでは、怒りのもととなる気持ちについて考えたり、自分が誰かに起こっている時の身体の反応を振り返ったりし、職員同士で共感しながら意見交換を行うことができました。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。

やまき心理臨床オフィス長崎ルームでは、このような講演会や研修会などの講師依頼を承っております。詳細は「研修講師をお探しの方へ」をご覧ください。（掲載日：2025年10月）