

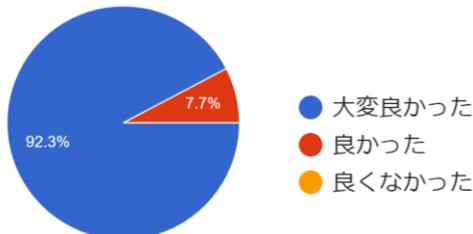
所属

病院	2	介護事業所（居宅・訪問・施設）	4
包括・ケアプラザ	2	行政	1
訪問看護ステーション	4	その他	3

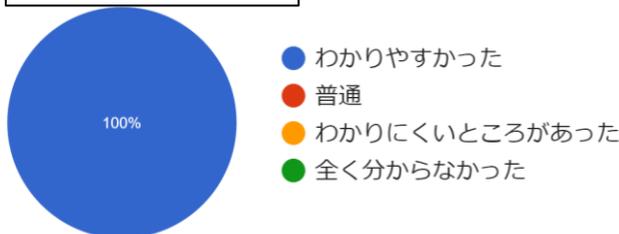
職種

看護師	6	介護士	1
社会福祉士	2	事務	3
主任ケアマネ・ケアマネ	4		

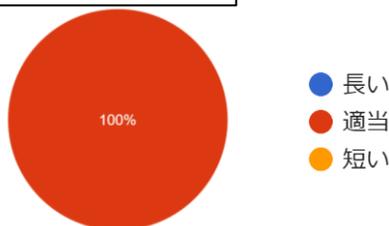
本日の研修について



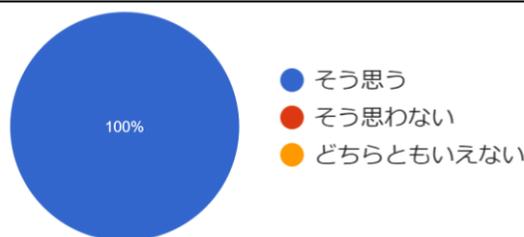
講師の進行について



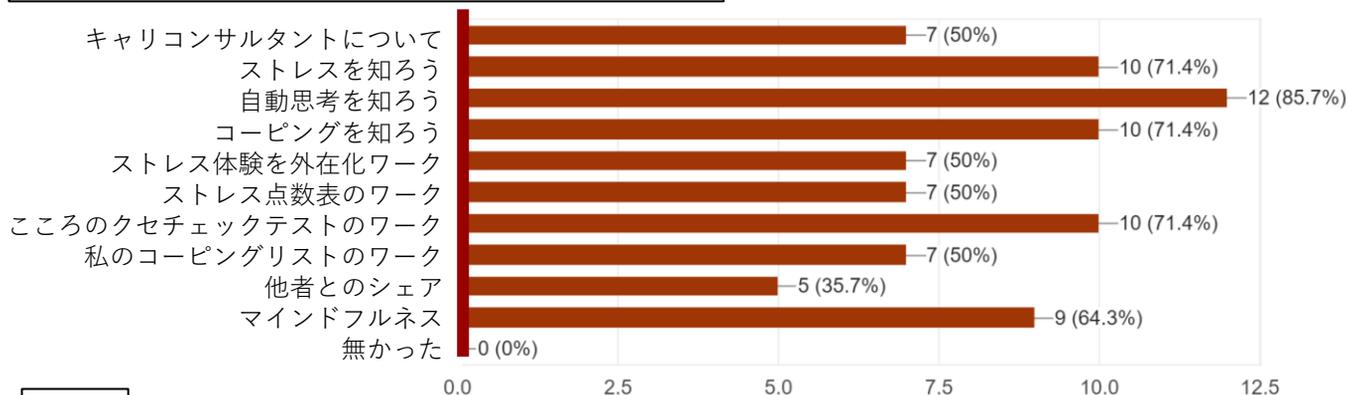
研修時間の長さ



自分自身を見つめる研修にまた参加したいですか



研修で参考になったものはありますか（複数選択可）



感想

- わかりやすく、ワークも多く楽しく学びました！
- 自身のストレスについて具体的に考えるきっかけになりました。またコーピングリストは家族や友人にも勧めたいと思いました。
- 現在のストレスを数値化したところ、意外にまだ大丈夫なんだと安心しました。コーピングは、沢山挙げることが出来たので活用して行きたい。
- LIFE SHIFTの本が気になったので探してみます！読書も私のコーピングの一つです。
- 全て参考になりました。教えて頂いたことを実践したいと思います。
- 講義がとってもわかりやすくて良かったです！！
- ストレスの大半は思い込みが作り出しているという事を改めて確認できました。
- 自分を見つめることができた。人生は長いので、まあまあをキープ出来たら良いかなあと思う。ストレスとコーピングについての研修がわかりやすかったです。
- あまりストレスを感じることはないかと思っていたが、色々なことがストレスになるのですね。
- 研修を受けてとても自分を見つめる時間、研修となりました。
- まあまあ元気な日々を過ごせるようにしたいです。
- ストレスが無くならないことを知らなかったのでびっくりしました。これからの長い人生きちんと付き合っていないと大変なことになるな...と。今日自分のコーピングについて考えられたのは良かったです。