

生と死を考える福島の会 2015 年度 第 3 回定例会

〈講演&体験会+茶話会〉

リラクゼーション技法を学ぶ ～それぞれに合う方法がある～

“リラクゼーション技法”は呼吸調整法だけではありません。それぞれの生活スタイルに合った方法があるのです。日常生活に活かし、緊張やストレスを和らげましょう。

◆日時 2016 年

2月27日(土)

13:30～15:00

◆会場 福島市市民会館 401 号室

福島市霞町 1 番 52 号

◆会費 無料

◆講師 荒川 唱子 先生



講師紹介:

神奈川県立衛生短期大学卒業後、臨床看護に携わりながら明治大学院大学社会学部卒業、神奈川県立看護教育大学看護教育学科卒業。熊本大学教育学部看護教員養成課程に助手として勤務。1987 年渡米、1995 年米国カソリック大学看護学部博士課程修了（看護学博士号取得）。1996 年福島県立医科大学医学部助教授、1998～2013 年福島県立医科大学看護学部教授。

著書：看護に活かすリラクゼーション技法；ホステリックアプローチ（共編，医学書院）。
リラクゼーション法入門；セルフケアから臨床実践へとつなげるホステリックナーシング（共編，日本看護協会出版）ほか。

- 事前の申し込みは不要です。直接会場へお越しください。 ※会場の定員：50 名
- 問合せ先／生と死を考える福島の会 事務局
電話：090-8922-9030
E-メール：seisifuk@deluxe.ocn.ne.jp
- 駐車場の混雑が予想されます。公共交通機関等のご利用をお願いいたします。
- 講演&体験会終了後、ささやかな茶話会も予定しています。

主催：生と死を考える福島の会