

役立ちます！ 認知行動療法

セルフケアにも患者ケアにも

管理者の多くは、自分ではどうしようもない環境や人間関係からのストレスを抱えています。ストレス因子そのものを変えられなくとも、自身の認知を変えることで負担感が軽減します。また、認知行動療法をスタッフにも薦めることで、スタッフのセルフマネジメント能力を向上させ、さらに、看護に適用することで患者さんの不安感の軽減などにも活用できます。

本特集では、認知行動療法を用いたセルフマネジメントを紹介し、看護への活用を提案します。

管理者も認知行動療法を使いこなして —— 692
ストレスケア！

伊藤絵美

認知行動療法を取り入れると、 —— 698
積極的な看護に変わります。

岡田佳詠

看護への活用と —— 705
自分のストレスコントロールに

看護師のメンタルヘルスをサポートする立場から

矢内里英