

特集

在宅でケアする人にも役立つ

マインドフルネス 入門

在宅ケアの現場は、ケアにまつわる喜びばかりではありません。困難感やストレスを感じる体験も少なからずあり、訪問先で思わず心が揺れてしまうことだってあるのではないのでしょうか？

そのような体験も落ち着いて受け止められるようになるというマインドフルネス。本特集では、その考え方やエビデンス、実践方法を紹介しながら、在宅でケアする人にマインドフルネスがどのように役立つのかを探っていきます。