



# 介護者のためのメンタルケア ～メンタルは予防の時代～

毎日の生活を支える介護、その内容は多岐にわたります。

だからこそ、小さなストレスも放っておくと大きなストレスに繋がります。健やかな日々を送るためには、介護者のメンタルケアがとても大切。一緒に考えてみませんか？

## 講師

みーにん訪問看護ステーション（精神科特化型）  
みーにん心斎橋カウンセリングルーム

看護師 長浜 真穂 氏



3月12日(木) 10:30-11:00 オープンセミナースペース