

特別講演『リラクゼーション』

令和7年1月22日(水)



3年生は2月に看護師国家試験を控え、緊張が高まった状態が続いています。

そんな3年生が、心身ともにリラックスできるように特別講演を受講しました。

看護師国家試験当日に最高のパフォーマンスを出すためには、「いつもどおりを意識して臨むこと」が大切だということを学びました。



ストレッチの後に、体も心もゆったりと穏やかな時間を過ごしました。

