

# ナース COCO さぼ通信

2016. 10 Vol. 2 (3回/年)

公益社団法人滋賀県看護協会

長雨の後、ようやく秋到来です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。皆さんお元気ですか？ 新人さんは先輩たちと雑談できるようになりましたか？ 新しい役職に就かれた方は多少の武勇伝はできましたか？ 前半戦の疲れをしっかりと癒し、リフレッシュをして秋を楽しみたいものですね。



「管理職としてリスクを伴う重要な決定をするとき『うわーこの先どうなるんやろ』という不安が強くなって一歩が踏み出せない!」という時がありますよね。

そんな時、自分の感情とどのようにうまく付き合えばいいのでしょうか。

転機や危機の時は「不安と希望は、どちらかあれば、どちらかまかならずともなうもの」と言われています。つまり、不安と希望は一緒に持っているものである ということだと思います。「危機」という言葉は「危」険と、「機」会のどちらもが入り込んでいる、実は絶妙の組み合わせでできています。つまり、「希望」「未来」への気持ちにあふれている人ほど、「絶望」「不安」も同時に抱えているともいえるわけです。希望を強く持てば持つほど、不安も大きくなるということを想像してもいいのかもしれませんが。どちらも持っているものであることを知っていれば希望や未来への視点を見つけて、必要以上に重圧に押しつぶされることもないのかもしれませんが。これこそ「生きる醍醐味だ!」「管理のおもしろさ!」と思って、自分の感情とうまく付き合えていければいいのではないのでしょうか。

さらに「凹まない人の秘密」という本には、不安もなく「一本筋が通った揺れない人」ではなく、柔軟性があり、その時の状況に適応できることが凹まない秘訣であると書かれています。そこには、困難を克服する凹まない人たちはこんな相反した性格を同時に持っているといえます。例えば、独創的でありながら分析的、まじめでありながらふざけている、繊細でありながら図太い、疑り深いと同時に信じやすい、自信はあるが自己批判的、どっしりとしていながら予測不能、楽観的でありながら悲観的、衝動的でありながら用意周到などなど・・・この本では、色々な問題を解決していく時、自分の中で決まりきった反応や対処だけをするのではなく、あらゆる反応や対処ができ、自分がとれる対処行動の選択肢が多いほど突破の可能性を高めると述べています。皆が慎重になっている時、「大丈夫。なんとかなる～」と心から思える自分と、楽観論で流れている時に「待てよ。本当に大丈夫か？」と心から慎重になる自分をもつということでしょうか？大事な局面を乗り越えなければいけない管理職の方には特に必要かもしれませんね。

師長さんも先輩ナースも、プリセプターさん、新人さん、なにか困ったことがあれば気軽に来てください。風邪と一緒に。早めの対処が肝心です。待っています！



看護職員こころの相談 お問い合わせ・予約

☎ : 077-564-9494 Email : [shiga@nurse-center.net](mailto:shiga@nurse-center.net)  
来所相談・電話相談(予約制)

相談日：木曜 9：30～12：30 13：00～16：00

(彦根サテライトでも受けられます)  
詳細はホームページをご覧ください。 秘密厳守します

