

# ナース coco さぼ通信

Vol. 1 (2013)

滋賀県看護協会

皆様の「こころ」に、少しでもお日様や  お水  をお届けして、「こころ」をピチピチにしてもらえたら・・・という願いのもと、看護協会の「看護職のこころのサポート」相談事業より、2人のリエソナーズが **coco さぼ通信** をお送りしています。



皆さんこんにちは。新しい仲間、新しい役割、新しい場所に少しはなじんでこられましたか？新しいことは「楽しみ！」な反面、「ちょっと疲れる・・・」ものです。がんばっているその時には自覚していなくても、なじんで来た頃にダウンしたり。そんな時にはがんばってきた自分をねぎらい、少しスピードを緩めましょうね。先は長い。ぼちぼちいきましょう！



ベテランナースの優子さん。「できない後輩を見ているとイライラするんです。思わずキツイことを言って、後で後悔したり、言わないで我慢するのも苦しい」ということに悩んでおられます。

まさしくあるあるネタ！ 皆さんはどうされていますか～？

実は「思い通りにいかない」の「思い」は、たいてい「**相手への要求や期待**」です。いつも同じことでイライラする場合、いつも同じ要求や期待を相手にかけている可能性があります。皆さんは、イライラする相手に何を、どんなふうに、どんなレベルのことを期待しているのでしょうか？

優子さんも改めて考えてみると、「失敗しないように先のことを考えてきちんと準備をしてほしい」「あの時教えたことをしっかり間違えずにやって欲しい」などなど・・・結構たくさんのかんがえを経験の少ない人に、「きちんと」「しっかり」という漠然とした基準の期待をかけていることがわかったようです。

便利でスピーディーで思い通りにいくことに慣れてしまっているこのご時世、ネットが少しでもサクサクいかないといライラしますよね。どんどん思い通りに進化していく「物」なら要求や期待をしても良いのですが、他人への要求や期待はそんなに思い通りいきません。「思い通りいくのは半々くらい・・・こんなもんさ～」と思っておくと、かなわなくてもイライラしません。そして期待しないということは、かなわないことがゼロベースなので、逆にうまくいけば人に「感謝」がうまれます。逆に期待するという事は、期待にこたえてくれるということがゼロベースになるので、感謝より不満（つまりイライラ）がうまれやすくなるんですね～。

また、優子さんのように何を期待しているのかを「見える化」してみてもいいかもしれません。そしてそれが過剰な期待でなければ、相手にとって受け入れやすい言葉で伝えてみます。「今のままの準備だと〇〇のような失敗が起こりそうで心配。△△の準備をしておいた方がいいと思うけど、どうかな？」など。

イライラをぶつけるのも、我慢するのも**ストレス**。具体的な「期待」を、相手に「提案」する様な表現にしてみると両方解消されるかもしれません。

新人の皆さん。元気ですか？ がんばっている自分にごほうびをあげていますか？ フレッシュなあなたの笑顔に癒されている患者さんが待っていますよ！ 支えてくれている人に感謝しつつ・・・ Good Job !



新人さんもベテランさんも、心折れそうに時には気軽に話しに来てくださいね。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 ~ 16:00 秘密厳守します