

ナース coco さぼ通信

Vol. 1 (3回/年) 2015年度
公益社団法人滋賀県看護協会



早くも暑い日々がやってきましたね。新しい仲間、新しい役割、新しい場所に少し馴染んでこられましたか？ 新しいことは「楽しみ！」な反面「ちょっとめんどくさい」ものです。仲間や場所、役割に適応しようとして自分のキャラ設定や立ち位置をうかがうエネルギーを使いすぎて、空っぽになりがち。その時にはあまり自覚はしてなくても馴染んできた頃、どっと疲れが出たりするものです。そんな時は背伸びしたかかとを緩めてみましょう。ぼちぼち行きましょうね。



A 師長さんからの相談です。「ちょっと厳しいことを言い過ぎてしまったな」「意地悪な対応してしまったな…」と、後で激しく後悔することが多いんです。なんだかスタッフに優しくなれなくて反省ばかり。どうしたら優しくなれるでしょうか…？ と悩んでおられます。

他人に優しくなれない時ってどんな時でしょうか？ 気が大きくて調子が良すぎる時に意地悪しちやいたくなるのでしょうか？ 実はそんなことはありません。どちらかという気分がいい時は余裕があるので、寛大になり優しくできます。調子が良すぎて他人の気持ちに気が付かないことはあっても、意図的に意地悪をしてしまうことにはないのです。人に嫌みを言ったり意地悪をしてしまったり…、優しくなれない時、それは自分に余裕がなかったり、傷ついていた、理解や承認がされていないって感じる時なのです。「言い過ぎた」「不機嫌な対応をしてしまった」と後悔したら、それは自分の中で何かが足りていないのです。それは睡眠？ 栄養？ 休息？ リラックス？ いえ、実は自身の承認や理解や尊重なのかもしれません。自分自身のそれらが満たされていないと、これ以上減ってしまうことが不安になって色々な刺激に対して防衛的になるんですね。防衛している時は気が付きませんが、けっこうエネルギーを使っています。なので部下や後輩、子どもや夫(??)までに防衛するエネルギーが保てず、余裕のない対応をしてしまうんですね。



「やってしまった！」と後悔したら「それを言わせる相手が悪い」ではなく、「何が足りてないのだろう？」と自分に返す必要があります。そしてまずは自分へのケアをすることです。で、ないと他者へのケアや教育は不可能です。つまり「優しくなれない時って」= 自分が満たされていないというSOSです。

A 師長さん、思い当たる節があったようです。年度初め、管理者は大変なんですよ。新人教育やスタッフの面接、目標管理などなどに追われ、つつい自分のケアはないがしろになりがちです。「今度の土日は仕事を忘れて少ししっかり休んでみます」と決められ、自分に余裕をもってスタッフに接してみたいと話されました。



新人の皆さん、元気ですか？ 厳しくも温かい指導を受けながら日々悪戦苦闘されていることでしょう。今やっていることは無駄になることは何もありません。全てこれからにつながっていきます。Good job！
新人さんもベテランさんも師長さんも、良かったら話しに来て下さい。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

来所相談・電話相談 (予約制)

相談日 : 第1・4木曜 (看護研修センター) 9:30~12:30 13:00~16:00
第3火曜 (彦根サテライト:くすのきセンター) 13:00~16:00

