

<中堅看護師研修>

平成 28 年 3 月 8 日 (火) 9:30~16:30

前向きでおだやかな気持ちですごせる

～セルフコントロール方法～



みなさまこんにちは！教育部の上山と曾我部です。今日は、先日の中堅者研修の様子をお知らせしたいと思います。

★研修企画について

この研修は今年度初めての開催で、“中堅看護師研修”と位置づけ私達が企画をしました。

研修企画の意図として、日々中堅看護師として臨床で活躍している方々を対象に、ストレスをセルフコントロールできる方法を学び、活力に満ち前向きでおだやかな気持ちとなって明日からの看護実践につなげていただければ…。と自分達も受講したい研修を企画しました。

『中堅看護師』という定義はまだ確立されていませんが、今回私達は研修に参加していただきたい対象者について話し合いをし、病院で勤務する実務年数(産休・育休除く勤務年数)が7年以上で、ラダーレベルⅡ以上の方、かつ、実習指導者講習会・ファーストレベル教育を受講していない方としました。理由としては、「研修＝キャリアを積む」というばかりではなく、なかなか研修に参加する機会のない方々にも来ていただき、ほっこりして(気持ちが楽になって)日々の看護を違う視点で見ていただくことができればいいなという思いがあったからです。

年度末という忙しい時期ではありましたが、滋賀県下 56 施設中 27 施設から 73 名の方の申し込みがあり、最終的に 68 名の方の参加がありました。

講師には、聖泉大学の臨床心理士である高橋啓子先生をお迎えました。

先生は、聖泉大学の副学長であり、県警犯罪被害者支援カウンセラー、男女共同参画センタースーパーバイザー、滋賀地方労働審議会委員、滋賀県子ども若者審議会委員等々あらゆるところでご活躍しておられます。

★研修内容について

研修では、午前中にまず自己の価値観の確認(思い直し)をし、グループワーク(ゲーム感覚のものあり)を通しながら、価値観は多種多様であることを認識していく内容でした。午後からは、“人は誰しもうつになり得る”ということ、事例を通して紹介してくださいました。また、クレーム対応についても様々な事例をもとに対処の方法を教えてくださいました。「クレームは嫌なものだけれども、言ってもらえることは嬉しいことで、相手が何を言いたいのか、言われている内容の本質を聞くこと(傾聴する)がトラブルの回避につながる。“感情”は変わらないけれども、“認知”は変えることができる。」と言われていたことがとても印象的でした。



★参加者の様子とアンケート結果

研修の参加は、先生の話に深くうなずいたり、グループワークでは楽しみながら意見を出し合ったりされていました。アンケートには、「物事の捉え方や自分の傾向を知ることができ、気分転換のひとつになった。」「人は誰しもうつになり得るということを知り、自分は大丈夫だろうと踏ん張ってきたことを思い出した。」「非言語的コミュニケーションの重要性、認知、ポジティブに捉えられるよう日々心がけたい。」等々の感想がありました。すぐに自分を変えることはできなくても、心がけや、ヒントをたくさん持っていることで少し心のゆとりができるのではないかと思います。



うまくセルフコントロールをしながら、前向きでおだやかな気持ちで日々すごせたらいいですね。そうなるよう私達も心がけたいと思います。

最後になりましたが、研修参加者のみなさまお疲れ様でした。これからもみなさまの意見を参考に、研修企画ができればと考えております。