





ナース coco さぼ通信



Vol. 1 (3回/年) 公益社団法人滋賀県看護協会

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人のリエゾンナースが **coco さぼ通信** をお送りしています。



梅雨のじめじめした季節ですが、皆さんお元気でしょうか？ 私事ですが気圧の変化に弱くて頭痛を引き起こしてしまうので、この時期苦手です…。看護師が心身ともに良いコンディションを保つことは、いいケアをし続けるために重要です。1日2日、いいパフォーマンスをすることは気合いで可能でも、おそらく「し続ける」ことは難しいのではないかと、実体験でもそう思います。皆さんの心身のコンディションはいかがでしょう？



ベテラン看護師の露子さん。話をすると泣けてくる、工作中ボーっとする、意欲的になれないという相談です。心当たりを聞くと、仕事ではこれまでやりがいをもって認定看護師をめざしがんばってきたけど、自分には足りないものがありすぎて今何を指したらいいのかわからない。ベテランなのに何もできていないし、結果が残せていない。後輩への指導も、伝えていける知識や技術も自分には持ち合わせていないと。さらにはプライベートで、母親から介護負担感や愚痴を聞くのがつらいが、休日は実家に帰ることを求められている。帰らないと母親が悲しむと思うし、助けてあげない自分は薄情ではないかと思うんです…。と。

かなり頑張りすぎが続いている露子さん。いい看護師、いい先輩、いい娘でない自分に対して否定的です。印象に残る患者さんやケアの場面を聞くと、とてもいい実践をしておられることが伝わってきます。やれる自分にOKを出しては？ また休日も自分のために時間を使っていいのでは？ と伝え、お母さんの介護負担に関してはケアマネさんとも相談をしてみることや、仕事のことで同僚や先輩に相談をしてみることを提案しました。



すると人に相談することや、自分がしたいことを優先させることは「迷惑をかける」ことだと思っておられました。皆さんはどう思われますか？ 逆に周囲の相談を受けることは迷惑なことでしょうか？ そりゃ限度はありますが、人の役に立つことは嫌な気分にはならないことが多いような気がします。迷惑かけているとは限らないのです。しかもすべて自己解決して生きていくことなんか不可能で助け合いながら生きていくものだと思うのです。



- ①相談することは迷惑をかけるという思い込みをやめる
- ②全部ダメなわけじゃない、できた自分を認める
- ③自分のために時間を使う。家に帰らなくてもいいと考えてみる



と少し考え方を柔軟にしてみることになりました。自分にかかる要求を少し緩めることでまず楽になれたらいいですね。



たくさんの人に出会い、たくさんの人と働く仕事。時々疲れがたまります。師長さんもプリセプターさんも新人さんも、気軽に話に来て下さいね。待っています！！

どうぞご利用ください

看護職のための こころの相談窓口



- ・やる気がなくなった・・・
- ・自信がもてない・・・
- ・人間関係に悩んでいる・・・
- ・仕事の失敗から落ち込みがち

滋賀県看護研修センター（草津）
第1・2・4水曜日

平成29年 8月9日、8月23日、9月6日
 9月13日、9月27日、10月4日
 10月11日、10月25日
 11月1日、11月21日、11月22日
 12月6日、12月19日
 平成30年 1月10日、1月24日、2月7日
 2月14日、2月28日、3月7日
 3月20日

彦根サテライト
（くすのきセンター内）
第3火曜日

平成29年 9月19日、10月17日
 11月21日、12月19日
 平成30年 1月16日、2月20日
 3月20日

滋賀県看護協会 ナースセンター 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：研修センター 第1・2・4水曜日 サテライト 第3火曜日

※時間はお問合せください。詳細はホームページでもご確認いただけます。
秘密厳守します

