

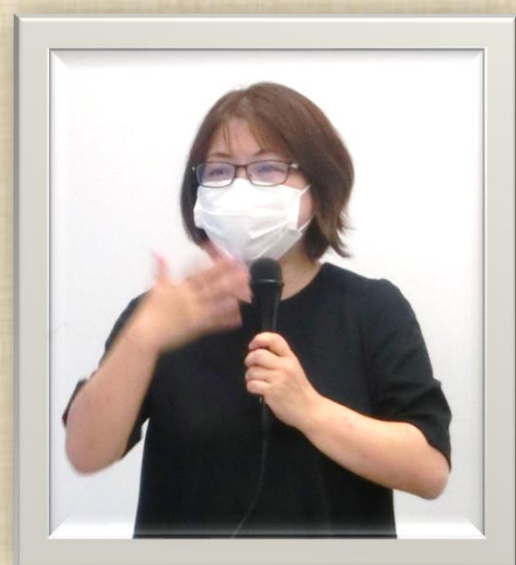
令和6年度 京都府訪問看護ステーション協議会 中堅研修報告

日時：令和6年10月12日（土）
13時～15時30分

場所：京都府医師会館6階603号室

「困難な状況を乗り越えるための 折れない心を育てよう」

～日々忙しくがんばっている自分を振り返り、
みんなで分かち合ってみよう～



講師：佛教大学保健医療学部看護学科
在宅看護准教授 清水 奈穂美 先生

【開会挨拶】

訪問看護ステーションなんたん
協議会副会長 安井 麻里子

本日は三連休の中、会場18名、Zoom8名と多くの方に集まっていたいただき、ありがとうございます。

日々ストレスの多い毎日の中、頑張っておられる皆さんにとって、楽しく有意義な研修になればと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。





<目的>

折れない心の育て方の考えを知り、有意義なキャリアを持続するための力を養う機会とする。

<目標>

- ①頑張っている自分を誇らしく思うことができる。
- ②小さな目標を見つけポジティブな気分になれる。
- ③自身の自組織での役割やキャリア形成を考えることができる。

【講義内容】

中堅とは、スタッフや周りの状況を抱え込み、管理者に物申する立場である。また、スタッフの育成、管理者候補であり期待されている立場であるとのこと。

1) 皆さん頑張りすぎていませんか？

→「ああ、もうだめだ」「もう限界だ」「こんなの続けられない」
誰しも仕事する中で、このような感情を抱いたことがあるのではないのでしょうか。その結果、仕事を辞めることを考えてしまうこともしばしばあるのでは？

看護職員の離職には、各年代（結婚・出産・子育て・介護・自身の健康）のライフステージに密接に関係しており、メンタルヘルスと関係が深い。近年、それらメンタルヘルスが乗り越えられない若者が増えている。また、離職率は病院勤務10%に比べ、訪問看護は15%とやや多い。理由は訪問距離（運転時間が長い）・件数・重度利用者などであり、そんな勤務負担の重さから苛立ちや怒りが出た時は、まず6秒間待つこと。自身でコントロール方法をうまくつけていく。

2) なぜ、困難な状況を感じるのか？

→訪問看護師は、思いに耳を傾け理解や判断、安らぎや心地よさのケア、その人らしく生きることなど、人生のおける喜びもつらい瞬間も立ち合い支えているからである。

それらポジティブとネガティブの影響は医療者の感情面に大きく関わっており、折れない心を育てるレジリエンスが必要である。

・レジリエンスとは→「回復力」「弾性（しなやかさ）」を意味し、逆境や困難、ストレスに直面した時に適応する精神力と心理的プロセスと言われており、成長を遂げていくプロセスとも言われている。



3) レジリエンスを高める

→ネガティブ感情をコントロールし、時には自分を大切に本当に望んでいることを見つけて大切に扱うことである。また、マイナスな思い込みに気づき・受け止め・思い込みをほぐす。

①レジリエンスを高める筋肉 (I can・I have・I like・I am)

②教訓化するSPARKモデル活用 (Sストレスを吹き飛ばす Pポジティブに考える Aポジティブな気持ちを増やす R助けてと言える K自分に力があると言い聞かす)

③組織作り (成功循環モデルと質の高いつながり)

④キャリアオーナーシップ (自らのキャリアはどうありたいか、如何に自己実現したいかを意識し納得のいく行動をとる)

4) まとめ

→折れない心を育むためには、①自分を振り返り認める。②心が疲れているときは頑張りすぎることをやめる。③困難な状況から得た学びをポジティブに転換する。

【グループワーク】

～会場4・ZOOM2グループに分かれて話し合う～

「実は〇〇です」の自己紹介から始まり・共感的理解・無条件の信頼や受容・自己一致を念頭に、初めは静かな雰囲気であったが、体験談やがん末期での関わり相談など、聞く側は出来るだけ反応(共感)することを意識し一緒に楽しんで話し合う様子が見られた。次第に研修者やファシリテーターの表情も和らぎ和気あいあいと時間が過ぎるのも忘れていた様子であった。





【清水先生より研修まとめ】

話し合いの際は、アドバイスするのではなく（判断や評価を加えずに）その人の考えや価値観・思いに心から共感し理解すること。その思いの理由（背景・価値観・感情等）を知ること。話が少々脱線しても、ちょっと違ってても、信頼して受け入れる事。真摯な態度で、話が分かりにくい時はもう少し詳しく聞かせてと伝えて真意を確認すること。その人自身が自分で答えを導きだすヒントが得られたのではないかと思います。学びあい、気づきあいにつながり自分も相手もチームも成長する機会になったのではないかと思います。本日は貴重な機会を頂きありがとうございました。

【閉会挨拶】

ふじのもり訪問看護ステーション
協議会副会長 村上 裕美

長い時間の研修お疲れさまでした。また、たくさんの方に参加頂きありがとうございました。最後になりましたが、楽しく訪問看護していますという声が聴けて、私もポジティブにモチベーションアップすることができました。本日はありがとうございました。



【広報委員より】

訪問看護師として、心が折れそうなきときは多々あると思います。誰もが起こりうる又は遭遇した事があると思います。研修を通して人生100年時代、プラチナナースを目指して、ともに分かち合い晴れ晴れとした気分で研修を終えられたと思います。