3年目看護師対象
セルフマネジメント研修

開催日:2023年9月12日・25日
講師:福田亜紀精神看護専門看護師

目的:メンタルヘルスの不調を予防するための基礎的な知識を得ることができる
目標:3年目看護師が経験しやすいストレスについて理解できる
セルフマネジメントの必要性が理解できる
自分に合ったセルフケアの方法を考えることができる

セルフマネジメントとは、
意図的、主体的に自分自身をマネジメントし、
自らのコンディションを良い状態に保つことを言います◎

看護師の仕事は多重課題で集中力と
パフォーマンス力が求められます
時々
コンディションをみましょうね

講師より、セルフマネジメントの勧めと題し、
① 自分を知ること、② 自分にあったセルフケアを行うことについて
お話しがありました◎
ツールを用いて今のコンディションを客観的に確認しました◎
セルフケアのおススメを聞きました♪♪♪

ツールを使用して、
ストレスの度合いをチェック中・・・

自分がこんなにストレスを感じていただなんて、
おどろきーでしたね

<参加者のみなさんのご感想>

- 自分のストレスチェックをする良い機会となりました。
- 自分ではストレスを感じていないつもりでも、ツールなどを使って自分の状況を知ることも大切だとわかりました。
- 思ったよりも自分のストレスが高かったので、ストレス発散しようと思いました。
- ストレスの原因は人それぞれで、自分自身のことも気がけようと思った。
- 多忙で自分の時間がとりにくい中で、仕事中もできる癒しやリラックスを取り入れながら、自分のペースで頑張っていきたい。

日々忙しい中でも“この病院でよかった”と患者さんに思ってもらえる関わりをしている皆さんに、
元気に、自分らしくイキイキと働いて欲しいという思いで、支援として、
入職時・2年目・3年目・4年目以上と対象を分けて、セルフマネジメント研修を企画しています。
自分では気づいていなくとも、看護職はストレスを受けやすい職業であるため、
この研修は一歩立ち止まってコンディションを確認する機会となります。
時期やライフスタイルの変化などによってもコンディションは変わります。
4年目以上の看護師対象の研修を10月に予定しておりますので、
参加してみてはいかがでしょうか～♪

作成者:看護キャリア支援室　木村由紀・鵜瀬葉月