こっこれぽ

セルフマネジメント研修

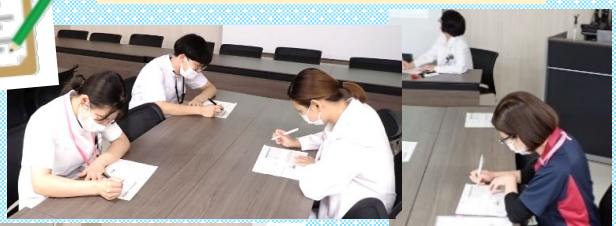
福田亜紀精神看護専門看護師を迎え、
セルフマネジメント研修を 2023 年 10 月 31 日(火)に開催しました

今回の対象はここ!!

- 4年目以上の中堅看護師、管理者
- 3年目
- 2年目
- 新人

<本日の内容>
- セルフマネジメントの勧め
- クスっと笑える心理テストで自分のストレスやこころの癖をみてみましょう
- 自分の強み・得意な仕事の仕方を知りましょう
- おまけ

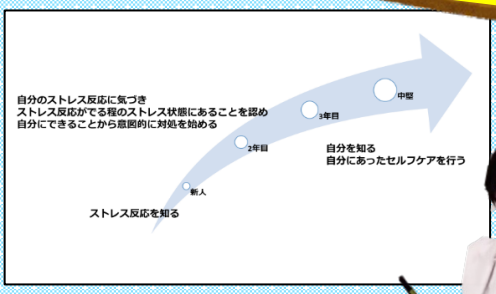
クスっと笑える心理テスト中・・・



わきあいあいと談笑しながら、
自分の得意な仕事の仕方や、
価値をおいているものを
考えました◎

セルフマネジメントの勧め

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◎



※講師資料を抜粋

仕事のパフォーマンスを
上げるための
おはなしをしま〜す

S 主任さんの場合

※一例です

ストレス反応

ストレスがたまってくると、
無性にコーラを飲みたくなります

セルフマネジメント

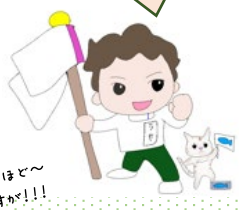
忙しくなってきたし、
ストレスがたまりすぎて
コーラが無性に
飲みたくなる前に
先にコーラ飲んどこ〜♪

ストレス感じてるな〜
よ〜し、
コーラを飲むぞ〜〜〜

ストレス反応になってから飲むのではなく、
ストレスを認めた上で、対処行動として
コーラを飲みます

注)S 主任さんは、コーラ以外のストレス対処行動やセルフケアなども適切に行い、セルフマネジメントされておられます◎

S 主任さんは
こうやって
セルフマネジメントが
できているから
イキイキと働けて
いるんですね〜!!!



なるほど〜
さすが!!!

参加者の声

- リラックスしながら講義を受けることができて、自分自身を見直すすごく良い機会になった
- 自分と違うタイプの人との関わり方が特に勉強になった
- 相談を受けた際にいいアドバイスができていないと感じていた そんな時に引き出しを多くしたいと考えた

<メッセージ>

毎日目まぐるしく過ぎる日々ですが、これからの看護師人生を、
いつまでも自分らしくイキイキと働いていくために、
メンタルヘルスの不調を予防する方法を学び、
自らのコンディションを良い状態に保つための行動を考えました。
看護師は、多重業務+感情労働+集中力・パフォーマンス力が
求められ、緊張やストレスをとっても感じやすい職業です。
看護師年数によっても経験しやすいストレスが異なるため、
当院は、新人・2 年目・3 年目・4 年目以上(中堅看護師・ベテラン・
管理者も含む)の 4 段階に分け、対象にあったセルフマネジメント
研修を開催しています。
2024 年度も開催予定ですので、是非ご参加ください♪
これからも一緒にイキイキと働いていきましょう!!!

作成者:看護キャリア支援室　柴田久美・鵜瀬葉月