

# 「セルフマネジメント研修」 報告書

3年目の看護師対象に『セルフマネジメント研修』を開催しました。

■日程：2024年9月6日・20日・27日（同日同じ内容） ■時間：45分 ■参加者：57名

ストレスは「悪」ではありません。  
適度なストレスはパフォーマンスを向上させます！  
ストレスでゆがまないよう心身を整えていきましょう！



講師：永江誠治先生  
(保健学科 精神看護学専攻)

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：①3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  
②セルフマネジメントの必要性が理解できる  
③自分にあったセルフケアの方法を考えることができる

## 講義

自分に合ったセルフケアで心身を整えていきましょう！

- ・ストレスについて
- ・セルフマネジメントとは？
- ・看護師3年目が感じるストレスについて
- ・ストレスコーピングについて

### ▶看護師3年目に感じるストレス

(吉岡由貴子ら：卒後1-5年目看護師の仕事上の困難感の比較より)

仕事量・  
役割の増加

忙しい

自信がない



人間関係

プレッシャー

転職・離職  
への想い



## グループワーク

### セルフモニタリング

- ▶看護師3年目の皆さんが抱えているストレスは何でしょう？！  
自分の感じている「ストレス」についてグループメンバーと話し合いました

→話すことで「切り離す！」

→語ることで「カタルシス効果」心の浄化作用

\*カタルシス効果とは「浄化」を意味する言葉です



自分のストレスに気づけた！

悩んでいるのは自分だけじゃないんだ！

きちんとリフレッシュしよう！

## 3年目看護師の皆様へ

研修の中で自分の「ストレス」と「対処法」を考えました。  
研修以外でも、時々自分のストレスと向き合い、吐き出して欲しいと思います。  
自分にあったセルフマネジメントを行い、良いコンディションを維持していきましょう！！

『10秒で元気になる方法』

背伸び  で、  
時々 リフレッシュしましょう！