

## 中堅看護師対象

# 「セルフマネジメント研修」報告書

4年目以上の中堅看護師を対象に『セルフマネジメント研修』を開催しました。

■日程：2025年6月11日・13日・16日（同日同じ内容） ■時間：60分 ■参加者：35名

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：1.中堅看護師を取り巻く状況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.自分らしいセルフマネジメントの方法を考えることができる



講師：永江誠治先生  
(保健学科 精神看護学専攻)

【講師からのメッセージ】中堅の看護師さんは人のために頑張りがちです。大切なのは「自分がこうありたい」です！自分だけが無理しないように充実して生活してほしいと思っています

講義とグループワークを行い、『中堅看護師を取り巻く状況』と『セルフマネジメントの重要性』を教えていただきました！

講義



グループワーク



### 講義より一部抜粋

### 『いきいきと働けるように、何に取り組むと良いか』！？



その① 自分の得意なことや強み、得意な仕事を振り返ってみる！

自分で自覚している事、人からよく褒められることは？



その② キャリアデザインについて考える！

目指す看護師像

自分が価値を置いているものは何か

自分のキャリアデザインにある職場環境か



その③ 自分らしいセルフマネジメントの方法を考える！

今自分に必要なのは高ストレスの低減か？

あるいは適度なストレスを維持していくことか

低ストレスを脱却し、適度なストレスを取り入れる事か

10秒のできるリフレッシュ方法  
「せのび」



看護キャリア支援室：柴田久美