

第3回看護研究会

(中堅看護師教育研修会)

平成30年10月5日(金)

岡山ロイヤルホテル 2階 光楽の間

□ 研修

『中堅看護師がココロ軽やかに仕事をするコツ

～自分を勇気づけてゴキゲンに生きる～』

講師 ヒューマンハピネス(株) 代表取締役 上谷実礼氏

□ 研修

『共に育つ看護の伝え方 ―指導者に求められるスキルとマインドー』

講師 京都大学医学部附属病院

総合臨床教育・研修センター 助教 内藤知佐子先生

一般社団法人 岡山県病院協会

(注：類似した感想はまとめています。)

第3回看護研究会（中堅看護師教育研修会）アンケート集計（平成30年10月5日）

（ 48病院 137名出席・ 134名 回答 ）

1. 研修『中堅看護師がココロ軽やかに仕事をするコツ

～自分を勇気づけてゴキゲンに生きる～』を受けて。

（講師：ヒューマンハピネス株式会社 代表取締役 上谷実礼氏）

A.

a. 大変勉強になった	87名	c. 勉強にならなかった	2名
b. 勉強になった	44名	d. 全く勉強にならなかった	1名

未記入0名

B. 感想や、学べたこと・これから生かせると思ったことがあればご記入下さい。

- ・ とても良かった。自分を好きになれそう
- ・ テーマも良く、お話も参考になった
- ・ アドラー心理学について更に知識が深まった
- ・ 心理学を知ると、心が穏やかになった
- ・ 自分を見つめられる時間だった
- ・ 自分を振り返ることができた。反省する点、このまま前向きに向かってよい点など、自分を見つめながら生かしていきたいと思う
- ・ アドラー心理学の本を読んだばかりだったので、分かりやすかった
- ・ アドラーの理論は難しそうだったと思うが、かみ砕いて分かりやすかった。自分を大切にすることが分かった
- ・ グループワーク形式で、他の病院の人といろいろな話ができ楽しかった
- ・ 共感できる部分が多かった。グループの方の考え方など今後参考にできそう
- ・ 楽しく分かりやすかった。明日からでも行動できる内容だと思った
- ・ まずは自分自身を知ることから始めていき、コミュニケーションをとっていききたいと思う
- ・ みな同じようなことで悩んでいたことに安心した。自分を大切にすることは大切なことだと思えた
- ・ 自分を大切にすること (5)
- ・ 自分を認め大切にしていけないといけないと思った
- ・ 自分を大切にすること、勇気づけを行っていききたいと思った
- ・ 自分自身を大切に、ハードルを低くやっていけたらと思う
- ・ 自分を大切にすること、自分のハードルを下げる→幸せだと思えるようになる
- ・ 自分を大切にすること。小さなことでも自分を褒めてあげることがゴキゲンに生きるコツ
- ・ 自分をほめること、自分を大切にすることを今日からしていこうと思う。自分のハードルを下げることから!!
- ・ 今以上に自分を大切にして、元気に仕事を続けていきたい
- ・ 自分を大切にしながら、人の良い部分を見ていこうと思う
- ・ 自分を大切にすることで、周りも大切にできると学べた
- ・ 自分の居場所をつくること、人の役に立てるため、自分を大切にしていきたい
- ・ 自分の感情を大切に、自分や周りの人が幸せを感じられるように関わりたいと思う
- ・ 自分の感情に気づき、自分を大切にしていこうと思った
- ・ 自分の感情に気づけるようになりたいと思った
- ・ 自分を愛して毎日楽しく行動する

- ・ 自分の事は後回しだったが、たまには自分をほめてあげようと思った
- ・ 自分をしっかり褒めてあげようと思った
 - ・ 自分を肯定できるように努める
- ・ 今の自分を受け入れること、勇気づけること
 - ・ 自分の今の環境を大切にしていきたい
- ・ 自分を認めてあげると、人にも寛大になれる
 - ・ ありのままの自分でいいということ
- ・ ありのままの自分を受け止め、エネルギーを放出していきたい
- ・ 自分のありのままを受け入れて、幸せを循環させられるようにしていきたいと思う
- ・ 自分ファーストの大切さと難しさ、自己受容の上に幸せの循環、自分を見つめ直す機会になった
- ・ 自己受容は難しいが、自分の心と繋がれるようになりたいと思った
- ・ 「自己受容」ありのままの自分で OK・・・難しい!!
 - ・ 自己受容
- ・ 幸せの土台は「自己受容」という言葉が印象的だった
- ・ 自分を幸せにする方法が具体的に見えた。少しずつゆっくりやれたらと思う
- ・ 自分が幸せでないと周りにも優しくなれない。明日も自分にちょっとしたご褒美をあげて、リフレッシュしたい
- ・ 勇気づけだと思い、ありのままの自分を人に伝え、お互いの思いを共有する（協力的）
- ・ 自分を勇気づけること→幸せであること、居場所があること
- ・ 自分を勇気づけることをして、業務に臨んでいこうと思う。少しは変われると思う
- ・ 自分を勇気づけるのが最も難しく思える。少しずつやってみようと思う
- ・ 「勇気づける正の注目・負の注目」と「自分に対するハードルを下げる」ことで自分を受け入れ、自分も相手も勇気づけるということを知り、生かしていこうと思った
- ・ ハードルを下げて、というところで気持ちが楽になった。職場において勇気づける正の言葉で指導を進めた方がやる気も出て結果として良い結果を得られる。関係性も良いままで保たれると思う
- ・ 相手へのレベルを下げることで自分が楽になる
 - ・ ハードルを下げる。自分を勇気づける
- ・ 短所を長所に変換すること(2)
 - ・ 短所を長所に変えていこうと思う(2)
- ・ 負の面ばかりを見ない
 - ・ 視点を変えてみるということ
- ・ リフレーミング
 - ・ 新人に対する指導の仕方
- ・ 短所で見るとはならず長所に変換してみても、周りを見ようかな？と思った
- ・ 自分の短所を長所に変換できると、心がラクになるし生き生きとできるなと思った
- ・ 他者を見るときも短所を長所として考えられるようにしていくと、ポジティブに変われそうだった
- ・ 自分の考えようで楽しく仕事ができると思った
- ・ 負の感情もポジティブに考えることで、他者にも優しくできることが分かった
- ・ 自分に対しても人に対しても優しくなれるように余裕を持って生活していきたいと思った
- ・ リフレーミング等、病棟に帰ってスタッフにも一緒にできそうなこともあり活かそう
- ・ 自分自身が頑張ることは当たり前だと思っていたし、後輩に対しても頑張ることは当たり前だと思っていた。頑張ることをまず認めること。そこから進めるもの・・・いろいろ考えた
- ・ よいコミュニケーションをとるために、明日からできることを開始していきたい
- ・ 指導の仕方について、行動をつなぐことが必要であるということを知ることができた
- ・ 医療職の特徴（できて当たり前、失敗してはいけない）肯定する作業を忘れない
- ・ 病棟、家族に伝達していきたい
- ・ 仕事に対する環境だけでなく、家庭でも生かせると思った
- ・ 理論が少ない
 - ・ グループになることが少し多すぎたと思う

2. 研修『共に育つ看護の伝え方 –指導者に求められるスキルとマインド–』を受けて。

(講師：京都大学医学部附属病院総合臨床教育・研修センター 助教 内藤 知佐子 先生)

A.

a. 大変勉強になった	1 1 1 名	c. 勉強にならなかった	0 名
b. 勉強になった	2 3 名	d. 全く勉強にならなかった	0 名

未記入0名

B. 感想や、学べたこと・これから生かせると思ったことがあればご記入下さい。

- ・ 今日のこと
- ・ 面白くて楽しい研修だった。すごい
- ・ お話がとても為になった。来て良かった
- ・ 面白くとても興味を持って聞くことができた
- ・ 院内研修や病棟勉強会でも活用できそう
- ・ とても楽しく講義を受けることができた。明日から生かしていこうと思う
- ・ 楽しく分かりやすかった。明日からでも行動できる内容だと思った
- ・ とても楽しく学べた。今指導する立場なので、実行していこうと思う
- ・ 大爆笑のとても楽しい講演だった。また楽しい中でも自分を振り返るよい機会になった
- ・ 楽しく学べた・勉強できた・集中できた(4) ありがとうございます
- ・ とても楽しかった。ぜひ後輩との関わりに生かしたいと思う
- ・ とても面白かった。具体的な関わり方が学べて明日から役立ちそう
- ・ とても楽しい時間だった。ありがとうございます。アンガーマネジメントを取り入れたい
- ・ すごすぎ!! もう一度聴きたい。先生の講義、最高だった
- ・ とてもユニークなお話で、先生の話に引き込まれた。楽しかった
- ・ 先生の話し方が、みんなを引き込むのがとても早くステキだった
- ・ とにかく先生の話に引き込まれてしまうほど、面白かった
- ・ とても分かりやすく楽しかったので、スーッと話が入ってきた。自分が変わろうと思う
- ・ 具体的にシミュレーションもあったので楽しく理解できた
- ・ グループになることが多く発言しないといけないこともあり、あまりゆっくりできなかったのは残念だったが、楽しい会話だった。楽しく講義を受けられた
- ・ 心のつかえがとれてスッキリした。ありがとうございます
- ・ いろいろ悩んでいたのが少し元気になった。ありがとうございます
- ・ 実際に指導することはないが、スタッフ間でも対応できるので行ってみたい
- ・ 現場で活かしていきたい。楽しく過ごすことが大切だと思った
- ・ 目線の違い、知らない物は見えない、承認の話などこれから生かしていこうと思った。とても楽しく学べた
- ・ 対人である仕事の中でどう相手と向き合うかということ省みる機会となった
- ・ お土産までいただきありがとうございます。すごく楽しく分かりやすく勉強になった。学んだことを大切に、安全基地になりたいと思った
- ・ 安全基地
- ・ とても楽しく、明日からに生かせそう。誰にとっても安全基地となれるようになりたい
- ・ とても勉強になった。新人の安全基地になろうと思う
- ・ 病院スタッフにとっても我が子にとっても自分が安全基地になれるようにしたい!!

- ・ とても楽しかった。自分も安全基地になれるよう頑張りたい
- ・ 「きく」ことを大事にして、安全地帯を自分に作ってみようと思う
- ・ 安全基地となり、信じて待てる指導者になりたいと思う。時間があつという間だった。楽しかった
- ・ そうきたか、ざんしん(2)
 - ・ アンガーマネジメント
- ・ そうきたか、ざんしん～、を明日から使う
- ・ 新人指導の実践を、“そうきたか”で過ごせる
- ・ そうきたか、ざんしん。ありがとうございます。とても楽しかった
- ・ 「そうきたかあ、ザンシンッ！」内藤先生のファンになりました♡
- ・ 分かりやすく、楽しく勉強できた。そうきたか、ざんしんを唱えながら頑張る
- ・ とても面白く時間が経つのが早かった。自分もイライラすることがあるので、その時は是非是非、そうきたか、ざんしんを使いたい
- ・ 自分の信念を変えてみようと思った
 - ・ 教育の完結は自分が変わることに
- ・ 見えないものが見えるようになる
 - ・ 一度自分の指導方法を見直そうと思う
- ・ 自らが変わっていかねばいけない・自分から変わることが大切(3)
- ・ 指導者（管理職）としての姿勢を少し生かしていけたらよいと思う
- ・ 楽しく研修を受けることができた。まず自分の受け止め方や指導の仕方を変えてみようと思った
- ・ ものの見方、一方向からでなく、いろいろな方向から見てあげること
- ・ 楽しかった。学生指導の先生方や学生の気持ちを分かることができた。ありがとうございます
- ・ 今行っている新人教育の振り返り・指導のヒントを得ることができた
- ・ すごく楽しく勉強できた。後輩に対するイライラ・・・魔法の言葉で乗り切れそう。指導者のスキルを学んだ
- ・ 指導者として新人さんに対する接し方が勉強になった。聞くことが大切
- ・ 指導する時のポイントがよく分かった・分かりやすく勉強になった。楽しかった(4)
- ・ 指導するにあたっての心構えが根っここの部分であることで、看方・聴き方を聞き、見方が変わった
- ・ 指導方法を明確にさせていただき学びになった
- ・ 指導するとき困っていた内容に合った研修でとても勉強になった
- ・ 相手の性質に合わせて指導する必要がある（のび太君、ベジータみたいに）
- ・ 指導における NG ワードを聞いて、ビク!!
 - ・ シャベリ口調注意!!
- ・ 具体的に伝える方法を実施していきたいと感じた
 - ・ 相手のことを考えて指導する
- ・ 今まで新人に対してどのように接していけばいいのか分からないこともあったが、講演を聞き心がスッキリしたように感じる。何事も温かい目で見守っていきながら、新人教育にあたっていきたいと思う
- ・ 新人について「大丈夫？」と声を掛けてしまいがちだが、「何が困っているの？」など別の言い方で気に掛けてみようと思う
- ・ 新人が成長できる声掛け・姿勢で関わっていく。協力的に行動する
- ・ 自分の尺度で考えていた。やる気スイッチ、行動に移すことができるように課題をみつけてあげられるように関わりたいと思った
- ・ 教育・指導を実際行っているが、きちんと講義を受けたことがなかったので、良かった
- ・ 指導は嫌と感じていたが、指導をしたくなるような研修だった
- ・ 話を聞くということはとても難しいことだが、7つの心構えを頭に入れて対応していきたいと思う
- ・ 話の聞き方一つで引き出せるものも引き出せなくなると改めて気づけた

- ・ 何故分からないかが分かった。情報を与えよう。“一緒に”考える
- ・ 気持ちに寄り添い、一緒に学んで行くことが大切だと思った
- ・ とても楽しい研修だった。「どうしてこんなことができないの?」「何回もしているのに…」と思わず、根気強く信じて一緒に学んでいきたい。声を掛けるときは一步立ち止まって考えて発したい
- ・ 相手を知ることで、自分も変わりながらお互い成長していくことが大切だと思った
- ・ 困っている新人がいたらどう声を掛けるか、よく分かった。実践していきたい
- ・ 実際にできるか自信はないが、共に成長する
- ・ ゆっくり待つ。新人（中途）の教育に生かせればと思う
- ・ 人を知るところから始めないといけないな～と思った
- ・ 今の若い人への話し方が分かった・接し方が学べた(2)
- ・ 今後の新人・学生との関わり方
- ・ 他者との関わり方、学習者との関わり方
- ・ 対人関係で困った時の参考にできると思った
- ・ 自分を好きになる（優しくなる）
- ・ お互いの認識、考えていることを把握する
- ・ X世代の特徴
- ・ 承認のコツの具体例・アンガーマネジメントの活用
- ・ 安全基地やタイミングの良い承認を生かしていきたい
- ・ 大変楽しく勉強できたが、自分ができるか更に不安になった（基地になれるか）（NGワードを言ってしまいそう）
- ・ 意外に発問トレーニングができないものだなと思った

3. 今、悩んでいることは何ですか？ また、今回の研修で何かヒントになることがありましたか。

- ・ 少し心が軽やかになれ、リフレッシュできた
- ・ 何が大切なのか分かった気分。頑張ることがベストではない
- ・ 他者を大切にするために、まず自分を大切にしようと思えた
- ・ 中堅看護師は何を求められているのかが分からない
- ・ 今後どのような仕事をしようか、どの方面の看護職につこうかなと・・・
- ・ 人間関係・対人関係について(5)
- ・ 対人関係⇒自分の気持ち次第で変わる
- ・ 後輩の発言が強気で、いつも負けてしまうこと
- ・ コミュニケーション
- ・ 病棟スタッフ間で、人間関係でギクシャクしている
- ・ スタッフ間のコミュニケーションの取り方。自分も相手も勇気づけていく
- ・ 年上のスタッフが多い職場のため、接し方や対応に悩む場面が多い
- ・ 自分では精一杯相手に対して努力しているつもりでも、打ち砕かれる時心が折れる
- ・ 上司が独裁主義者であり、扱い方に困っている
- ・ 上司の考え方に「??」がいつも飛ぶ。臨床のNsを何だと思っているのかと思う。そう思っている自分を改善したい
- ・ 相手に話（言いたいこと）が伝わらない。上司のワンマンで、伝えても突っぱねられる
- ・ 若手看護師の教育や病棟内の雰囲気作り
- ・ 今の職場の環境の悪さ
- ・ 上司と新人に挟まれ、指導しにくい
- ・ 環境整備
- ・ 上・下のスタッフそれぞれに合わせた指導の仕方
- ・ 指導について
- ・ 指導が上手く伝わらないこと、ストレスになること
- ・ 年配者への指導
- ・ 自分より年配の人への指導。プライドが高く話を聞いてくれない・自己判断する方への指導法として、結果承認で指導していきたいと思った

- ・ 新人・学生の教育・指導方法(5)
- ・ 面接時の対応
- ・ 新卒の指導。関わり、思いの引き出し方をどうすればよいのか悩んでいる。話の聞き方や指導の仕方等勉強になった
- ・ 年齢の離れている新人へのアプローチの仕方
- ・ 新人のひとり立ちにあたり、どのように指導方法を徹底していくか
- ・ プリセプターとして新人にどう指導していくかを考えさせられた
- ・ 学生さんとの関わり方⇒一緒に患者の情報をとってみる。報告をいつでも聞いて一言「忙しい時もあるけど声かけてね」と声を掛けておく
- ・ 個別性のある指導をすることが難しい⇒新人の性格を理解して、その子に合った指導・声掛けをすることが大事だと思った
- ・ 人を育てることは難しい
- ・ 中途採用の教育が難しい（年齢が上なほど）
- ・ 後輩育成
- ・ 今回のさとり世代との向き合い方
- ・ 後輩指導→具体的に伝えて一緒に学んでいく姿勢が大事だと学んだ
- ・ 現代の若者に対して、少し余裕が持てるかもと思えた
- ・ 新人との価値観・考え方の違いを、今回の研修で楽しく修正することができた
- ・ 患者さんにもいろいろな価値観の人がいて、要求の強い人と要求しない人への公平な対応の仕方が難しいと感じている。今回の研修ではその人その人の価値観を受け入れることが大切と学んだけれど、働く上ではやはり難しいと思う
- ・ ABC理論、活用していこうと思う。物事の受け止め方を変えたい
- ・ 忙しいとつきつい言葉が出てしまいがちだった。先生の教えを守り変えてみる
- ・ 何回同じことを言えば覚えるの？と思ってしまうが、一度には覚えられないので、その日の目標にそった意見を伝えるようにする
- ・ 子供のしつけや教え方にも「何で？」「そんなのあり得ない」と感情で言わないように気をつけようと思った
- ・ 自分が変わっていく
- ・ 自分の態度、考え方を变える必要がある
- ・ 自分自身が考え方を变えること、見方を変えて周りが変わっていく
- ・ 見方を変えれば考え方も変わり、相手が違えば考え方も違う
- ・ 自分の仕事に対するモチベーションを上げること。やりたいことが見つからないこと
- ・ チームリーダーとしてチームをまとめる
- ・ スタッフがモチベーションを持って、協力して働くためにはどうすればよいか
- ・ 新人を必要なスタッフの一人として、他の先輩スタッフと関わっていこうと思う
- ・ 相手に伝えること、学習者を主体、相手と一緒にいる
- ・ 相手のことを知る。背景を知って関わることも大事
- ・ 跡継ぎを作れそう・・・
- ・ 健康面での悩みがあり、もっと自分を大切にしたい
- ・ 子育てと仕事の両立
- ・ 育児と仕事の両立が難しい。時間がないと思ってしまう。育児の参考になると思う
- ・ 育休復帰したばかりで仕事への意欲が出ず、子育てとの両立に悩んでいる
- ・ 仕事もそれ以外も多忙で、悩みが何か分からない
- ・ 何もない

4. 今後勉強したいこと・希望する研修内容等、また希望する講師もあればご記入ください。

〔講師案〕

- ・ 今回の両先生の講演を再びお聴きしたい(2)
- ・ また同じ内容の研修もよいと思う
- ・ 内藤知佐子先生の講義をまた聞きたい(2)
- ・ またもう一度聴きたい
- ・ 内藤先生の講演があればまた是非参加したい
- ・ 三木明子先生・・・患者・家族からの暴言暴力への対応
- ・ 京極 真・・・看護学会でとても楽しかった
- ・ 田村由美先生のリフレクションの講義

〔研修内容〕

- ・ 今回のように実際の現場での「あるある」を盛り込んで話を聞けると、イメージもしやすく為になる
- ・ 新人や中途採用の人への指導方法を具体的に知りたい
- ・ 所属（チーム）が良い流れで仕事をしていく方法
- ・ スタッフの看護観を育てるためにはどうすればよいか
- ・ 年配者（ベテラン）への指導方法
- ・ 学生指導や新卒の指導について
- ・ 看護教育について
- ・ フィジカルアセスメント
- ・ レジリエンスについて
- ・ マネジメントについて
- ・ 外来看護師に必要なスキルと対応
- ・ クレーム対応
- ・ 認知症の患者への対応
- ・ VR、認知症高齢者ケア レベルアップコース
- ・ 内視鏡
- ・ 挿管時の介助、救急で求められる看護
- ・ 仕事だけでなく、人生を通じて学んでいける何か、について
- ・ 前向きになれる講義があれば明日からのやる気に繋がると思う
- ・ ワクワクするような研修を企画してほしい

5. 今回の研究会に参加した動機はどれですか？

- a. 病院から「行きなさい」と言われて。(104名)
 - ・ でも楽しかった!
 - ・ 参加して良かった!! 明日から使える内容だった
- b. 自分から積極的に出席した。(27名)
- c. その他 (2名) 未記入 (1名)
 - ・ 同僚から誘われて。テーマに興味があった

【年 齢】

～ 24歳	(1)
25 ～ 29歳	(14)
30 ～ 39歳	(36)
40 ～ 49歳	(46)
50 ～ 59歳	(20)
60 ～ 65歳	(2)
未記入	(15)

【勤務年数】

～ 5年未満	(5)
5年～10年未満	(17)
10年～15年未満	(20)
15年～20年未満	(23)
20年～25年未満	(26)
25年～30年未満	(17)
30年～	(8)
未記入	(18)