

第3回看護研究会

(中堅看護師教育研修会)

●日時 平成30年10月5日(金) 10時～16時
 ●会場 岡山ロイヤルホテル
 ●出席者 48病院・137名・委員11名

中堅看護師を対象に、午前は心を軽やかに仕事をするコツについて、午後は共に育つ看護の伝え方について、グループディスカッションを交えた研修を行った。

研修

中堅看護師がココロ軽やかに

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
上谷 実礼 代表取締役

冒頭で、「人間は究極的な目標として、所属を求めている。所属をもう少しかみ砕いていうと、他者を仲間だなどと思うこと、自分が必要とされているなどと思うこと、自分には居場所があると感ずることである」と話された。

研修は、①アドラー心理学の人間知 ②良いコミュニケーションとは ③自分を勇気づけるといふ3つのテーマで構成されていた。研修の中で

は、3～4人でグループになりディスカッションする時間が設けられていた。①アドラー心理学の人間知は、すべての人間の問題・すべての不適切な行動の根本原因は、勇気を失っていることである。「勇気づけ」とは、自分や他者が幸せを感じられるようにかかわることである。そして、「幸せ」とは、自分に居場所があり仲間の一員だと感じられること、仲間は私を助けてくれる、私は仲間の役に立つことができると思われらることである。

②よいコミュニケーションとは、競合的な態度を協力的な態度に変えることであり、自分に対して協力的に生きることである。③自分を勇気づけるでは、短所ではなく長所に焦点を当て、自分の短所を出し合い、それをポジティブな表現(長所)にグループメンバーが言い換える(リフレーミング)というワークを行った。例えば「めんどくさがり」は「省エネな人」、「短気」は「感情が豊か」などであった。最後に「性格上の短所や欠点に注目して、批判したり裁いたりしても、自分も相手も勇気づけられるだけであるが、医療現場は勇気がくじかれやすい環境なのかもしれない。他者を大切にするために、自分の感情を大切にしよう」と締めくくられた。

(看護研究委員 洪江明美)

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



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
内藤 知佐子 助教

「学習者も変わるので指導者である私達も変わることが大事。今どきの若者とどう関わるかが腕の見せ所である」と冒頭に言われた。グローバル化が進み、技術の進歩が目覚ましいこの時代、社会システムや価値観も絶えず変化する時代だからこそ、学び直しを経て柔軟に対応していくこと(学びほくし)が、4世代(団塊世代(1946～64年生)・X世代(1965～80年生)・Y世代(1981～94年生)・Z世代(1995年生)が同じ環境で働くこの時代に必要である。Z世代は、生まれた時からデジタルネイティブであり、オンタイム志向、目標が高く、意識高い系と言う特徴がある。しかし、目標達成のために何をどのようにと行うかという具体的なことも特徴である。そのため、指導者の在り方も「教壇の賢人」から「寄り添い学びをガイドする人」へと変化し、思考と行動が繋がる関わりとタイミングの良い承認を繰り返しながら共に成長していくことが大切である。また、指導の三要素「聴く・訊く、

観る・看る、伝える」を意識した、きめ細かな対応が指導のカギとなる。最後に、指導者に求められる7つの心構えとして、①人は必ず「伸びる」と ②教育の完結は「自分」が変わること ③教育の中心は「学習者」 ④学習者は「可能性」を持った存在 ⑤我々の重要な仕事は学習者の「意欲」と「能力」を引き出すこと ⑥我々の立ち位置は「伴走者」 ⑦自らが「安全基地」となり、信じて待つことである。しかし、落ち込んで待てる時や辛い時は、物事の一部分にだけとらわれ、偏った見方がより偏る傾向にあるため、ABC理論の活用や自身のアンガーマネジメントを行い、私たちの言動を変革し未来を担う後輩たちに寄り添った指導を行い、共に育つことが必要であると結ばれた。

(看護研究委員 井上マサヨ)



▲グループディスカッション