

# 第 1 回看護研究会

(新任看護師教育研修会)

令和4年 6月16日 (木)

ハイブリッド開催

[午前] 講演

演題 「変化する社会と期待される看護  
～強みを活かしてしなやかに未来を拓こう!～」

講師 川崎医科大学総合医療センター 看護部長付参与  
川崎医療福祉大学 看護実践・キャリアサポートセンター長  
山田 佐登美 先生

[午後] 講演

演題 「新人時代を乗り越える  
ー心を守り自分を育てる7つの考え方ー」

講師 愛媛大学医学部附属病院  
総合臨床研修センター 助教 内藤 知佐子 先生

(一社) 岡山県病院協会

(注: 類似した感想はまとめています。)

第1回看護研究会（新任看護師教育研修会）のアンケート集計（令和4年6月16日）

（ 29病院 157名 出席 ・ 127名 回答 ）

1. 講演『変化する社会と期待される看護 ～強みを活かしてしなやかに未来を拓こう！～』を聞いて。

（講師：川崎医科大学総合医療センター 看護部長付参与 山田 佐登美 氏）

A.

a. 大変勉強になった	77名	c. 勉強にならなかった	2名
b. 勉強になった	48名	d. 全く勉強にならなかった	0名

未記入0名

B. 感想や、今後自分で取り組んでいこうと思ったことがあればご記入下さい。

- ・ 学校で習った内容から、さらに現場で活用できるような深い学習となった
- ・ チーム医療の大切さや看護師の役割について、改めて学ぶことができた
- ・ 看護師としてのあり方を改めて考えることができた
- ・ ナイチンゲールの言葉を心に置きながら、看護師という仕事を行っていききたい
- ・ 新人の強みである日常の感覚を忘れず、基本を大切に丁寧に、経験を重ねていききたいと感じた
- ・ 新人だから何もできない訳ではなく、新人だからこそできることをしたい
- ・ 専門職として、基本的な知識・技術を大切に患者さん中心の看護を展開していききたい
- ・ 芸術性のある看護をしていききたいと思った
- ・ “看護は芸術である” はすごいと思った。赤ちゃんの吸引の話は、聞いて良かった
- ・ 大学で講義を聞いていたので懐かしく感じた。「腹が立っても感謝」で頑張っていく!!
- ・ ミラーニューロンの話を聞き、笑顔を大切にしていこう・笑顔を心がけて仕事しようと思った(2)
- ・ 笑顔の効用を有効に活用する
  - ・ 笑顔と感謝を忘れない
- ・ 自律性を持って「判断」できる看護師を志す
  - ・ 初心を忘れてはいけないと感じた
- ・ 自分の強みをみつけて看護に活かす
  - ・ 読み 書き そろばん
- ・ 知識が必要である職業のため、今より多くのことを学んでいこうと思う
- ・ 倫理性と自律性をもつケアラーとしての意識に重きをおき、確かな技術や知識の習得に努めたい
- ・ 入職して2か月经ち、疲れが溜まって精神的にしんどいと思っていたが、自律とやりがいを意識し直せて、今できることを精一杯頑張っていると思えた
- ・ 今はまだ経験が浅いが、看護を行ううえで、アセスメントをしっかり行い提供するという行動に責任が持てる自律性を身に付けていききたいと感じた
- ・ 地域包括やチーム医療の中で、倫理性や多様性の面で看護師には独自の役割があることを学び、今後のケアなど看護実施に生かしていききたいと思う
- ・ 技術を高めるために“経験”を一つひとつ大切にしていこうと思った
- ・ マニュアル通りの看護技術はある程度の回数・経験で得られるが、一つの技術に目標を立てて実施すれば高い技術を得られると聞き、自分も一つ一つの技術に目標を立てて行おうと思った
- ・ 新人として新しいことを学ぶ中で、技術の習得で頭がいっぱいになっていたが、改めて“看護のケア”とは何かを考え直すことができた
- ・ 嫌になったらすぐに辞めるではなくて、工夫して頑張っていこうと思う
- ・ 入職から2か月经ち、日々慣れないことに追われる中、看護・ケアについて考えることができていなかったと感じた。患者さんにとって自分のケアにどのような意味があるのかしっかり考えて関わりたいと思った
- ・ 難しいと思ったこともコツコツ積み重ねていききたいと思う

- ・先輩がそうしているから、そう教わったからと「自分の看護」を失わないようにしようと思った
- ・今は自分のことばかりで業務をこなすのに精一杯だが、初期に戻って考えるとやはり患者さんのために日々勉強して看護をしているので、そのことを念頭に置き、その人らしく人生を全うできるようにその人の持つ力に働きかけながら支援することが大切だと学んだ
- ・マイナス感情だけに支配されて苦しくならないよう、セルフ・コンパッションを意識していきたい
- ・失敗して落ち込むこともあるが、自分に対して寛容になることも重要だと学んだ。その場に居ることなど自分にできることもあるので、失敗ばかりにとらわれず、次どうするか改善点や成長できることをしっかり考えていこうと思う
- ・注意され気を落とすのではなく、自分が成長するのに必要だったとポジティブに考えていきたい
- ・自分を守りながら、真摯に業務に取り組んでいこうと思う
- ・患者さんのために、自分を大切にしていこうと思う
- ・相手の立場に立って考えること、自分を大切にすることを意識して過ごしていこうと思った
- ・患者だけでなく、自分自身に対してもレジリエンスを鍛えることが重要だと学んだ。そのために、強みを活かすことやできたことを振り返るべきだと思った
- ・患者の気持ちを考えられる看護をしていきたい
- ・患者さんに寄り添った看護を行う
- ・患者さんの思いを読み取れるよう心掛けて接していきたいと思った
- ・患者さん自身が持つ力に働きかけられるような関わりをする
- ・患者さんらしい生活を送れるように、丁寧に関わるようにしていこうと思った
- ・客観的情報だけでなく、患者さんの訴えなど主観的情報も大切にする
- ・患者さんの暮らし・退院後を見据え、治すことだけでない看護を行っていききたいと思う
- ・患者さん一人ひとりの立場に立ち判断していく。患者さんが住んでいる地域を基盤にケアしていく
- ・患者さんの生き方・考え方を意識して、個別性のある関わりをしていこうと思う
- ・看護は、様々な健康レベルにある人々がよりよく生きることを目指す実践であり、より個別性を意識して行っていこうと思う。失敗を引きずらず、ポジティブな思いに変えていく
- ・個別性を大切に、その対象に合った最善を考えるように心掛けたい
- ・入院生活で一番近い存在である看護師は、患者さんの気持ちに寄り添ってケアしていくべきと思った。高齢化や住まいの場所の変化に伴い看護を必要とする人が増えているので、少しでも力になれるよう、まずは自分一人でもできることを増やしていけるように頑張っていきたい
- ・今はまだ新人で看護技術を覚える大変な時期だが、自分の関わりで少しでも患者さんの心を整えられるようになりたい。また、これから先の日本には看護師が更に必要になるとのことで、しっかり役割を果たせるように今は頑張りたい
- ・看護の基盤や本質について、改めて、気づけた・考えさせられた(2)
- ・患者の意思を代弁するだけでなく、患者が参加することのできる医療が大切であると学べた
- ・疾患や症状ばかりにとらわれ、患者さんの気持ちを理解しようとする姿勢が足りていなかったと反省した。患者さんの側に”居る”という根本的な看護の必要性を考えて明日から取り組みたい
- ・今はできないことも多いが、患者さんの傍に居ることはできるので“自分にできること”を探していきたい。これからの看護は地域と共に、患者さん中心で考えなければいけないと感じた
- ・私たちは「おむつへの排泄」を当たり前前に考えているが、患者さんにはショックな出来事であることを改めて思い知らされた。ケア1つ1つの必要性や、なぜトイレでの排泄が現在できないのかなどをしっかりと伝えていこうと思った
- ・今まで患者さんの訴えに何か行動を起こしたいと必死になることもあったが、ただ傍に居るだけでも力になれるのだと学んだ

- ・ 「ケアとはコミュニケーションを絶やさない努力」を意識し、患者さんの力を発揮できるように関わりたい
- ・ コミュニケーションを大事にしようと思った
- ・ ケアとは、コミュニケーションを取りながら側に居ることが大切なのだと思う
- ・ ケアとは、コミュニケーションの中にも含まれているため、日々患者さんとのコミュニケーションを大切にしていこうと思った
- ・ 「ケアとはコミュニケーション」「共感には信頼できる宛先(ただ居る)が必要」「腹が立つ人にも感謝」の3つが印象に残った。ただ居るだけで何もできなかった経験は自分にもあり、これで良いのかと何度も考えた。だが「ただ居る」という行動の意味について知ることができ、少しは患者に寄り添えたのではないかと思うことができた。今後もコミュニケーションの取り方を考え見直し振り返っていききたい。そして先輩とのコミュニケーションではどのような状況下でもいつか自分の成長に繋がると思い「感謝」を忘れないようにしていきたい
- ・ 日々業務を行う中で、患者さんへの対応に悩むことが多々あるが、悩み続けることが患者さんに寄り添う1つの方法であると分かった。また、周囲の方々とコミュニケーションを取ることが、自分のメンタルケアだけでなく業務の単純化を防ぐことにもなるということが分かった
- ・ 機械に頼りすぎず、検温の時も患者と触れ合う機会を大切にしていきたい
- ・ 業務をルーチン化することなく、患者さんに寄り添うように気をつけていきたい
- ・ 業務に慣れルーチン化にならないよう、患者の思いをしっかり聞きケアに取り入れていきたい
- ・ 忙しさから効率ばかりを考えた仕事になってしまいがちだが、大事なものは患者に最善の医療を提供していくことだと学んだため、患者と向き合うことを大切にしていきたい
- ・ ルーチン化と感情の平坦化の話がとても自分の中に刺さった。おかしいな？というその感覚を大事にしていきたい
- ・ 疑問やおかしいなと思ったことに気付いて発言する
- ・ パスに沿って看護を行うことで効率化を図ることができる一方、一人ひとりの個別性に合わせた計画や評価が足りない部分もあるのではないかと考え直した。個別的看護が行えるように、アセスメント・計画・評価までしっかり行っていこうと思った
- ・ 仕事をしていると自分が生活者であることを忘れてしまいがちになるが、自分も生活者の一員であることを意識しながら、生活者として感じたことを臨床に活かしていきたいと思った
- ・ 新人だからこそ分かる日常の感覚を持って患者さんと関わり、気付きを報告していくこと
- ・ 日常の感覚を忘れず業務に取り組みたいと感じた。患者さんとの関わり一つひとつ大切にしたい
- ・ 非日常を当たり前と思わない、慣れないように意識したいと思う
- ・ 看護師の業務の中に「日常性」と「非日常性」があることを意識し、患者と関わろうと思った
- ・ 看護を行う際、業務に慣れてしまうのではなく、日常の感覚を持って看護を行いたいと思った
- ・ 看護は一般社会の行動様式から逸脱していることもあるので、そのことを意識するのを忘れないようにしたい
- ・ 医療現場は病院ではなく地域が主体となっていることが分かり、より退院支援に力を入れていこうと思った
- ・ 地域包括ケアシステムの構築により、病院以外でも継続的に患者さんにケアが提供されるようにすべきだと思った
- ・ これからの医療に適応していけるようにする
- ・ 高齢化に対して、自分ができることを少しずつ考えていきたいと思った
- ・ 今後高齢者が増えていく中で、医療の需要と供給のバランスを取るため、疾病や重症化の予防、セルフケア能力の向上が必要であると分かった

- ・ 高齢化社会で、自分たちに何ができるか少し理解できた
- ・ 現在の医療・看護の特徴として、需要と供給のバランスが変わってきていること、地域が基盤になってきていること、看護師の役割など、たくさんのことを知ることができた
- ・ 高齢化が進み、医療の提供は病院から在宅に移行していく時代が始まる。その中で患者の尊厳を守り、患者さんにも医療に積極的に参加していただき、その人の持つ力に働きかけながらサポートすることが大切。また、自分自身のレジリエンスを鍛えることも大切で、物事をネガティブに捉えるのではなく、失敗を気づきのチャンスとして捉え立ちあがろうとする心を持てるよう自分に対して厳しすぎないことが重要であると学んだ
- ・ 高齢化が進む中、地域に密着した看護を学ぶため病態や必要なケアが分かるだけでなく、患者様の暮らしや価値観を踏まえた看護を考えることを意識したいと思った。患者様にとっては非日常である医療や看護を、当たり前ではないことを忘れないようにしたいと思った
- ・ 超高齢社会の今、地域包括ケアシステムが大切であり、NsはPtのセルフケア能力を高められるよう支援することが大切だと分かった。これから先、長く看護をしていくために、もっと自分を大切にしたいと思った
- ・ これからの医療として在宅へシフトしていく中で、患者さんの持つ力を大切に、他職種との連携をとっていこうと思った
- ・ 患者さんがその人らしく人生を全うすることができるよう、その人の持つ力に注目し、それを看護師同士で共有すること、そしてその力を活かしたケアを実践していきたい
- ・ これからの医療は患者の自由と自立を重視することがより必要になってくると学び、患者さんの思いを大切にしていきたいと思った。チーム医療の一員として連携できるよう情報共有していきたい
- ・ これからの看護は患者の自由と自立を中心に考えていかなければならない。その為にはチーム全体で患者本人のニーズを知って理解し、応えていく必要がある。その中で自分は知識や技術の高度化に取り組み、患者さんとの十分な対話や十分な情報提供を実践していきたい
- ・ 社会の変化に対応した看護が提供できるように自己研鑽を重ねていきたいと思う。そのためにレジリエンスを高めていけるとよいと思っている
- ・ 変化する社会・現状に合わせて、自分たちも適応していくことが必要だと思った(2)
- ・ 社会の変化に伴って、医療の提供も変化しないといけないことが分かった
- ・ 変化する社会に対応していくために、様々な技術や考えを身に付けていく必要があると感じた
- ・ 時代に対応して、働き方を見つめ直すことが大切であることがあった
- ・ 時代や環境の変化と共に、自分がどういう看護をしていくのか・していきたいのか、日々考えながら実践していきたい
- ・ 社会の動きを知り今の状況に対応した看護が必要であるため、社会にも目を向けていく
- ・ 患者さんの力になるために、患者さんの持てる力を最大限に生かすようにしたいと思った。また、対象一人ひとりへの個別性に合わせたケアを提供できるよう、生活者として患者さんを捉え、地域での暮らしを視野に入れて関わるようにしたいと思った
- ・ 人生100年時代なので、これからをしっかり考えていこうと思う
- ・ 2025に向けた高齢化対策として、自助や互助の強化や在宅支援のための多職種連携が重要になっていくと学んだ。地域で安心して暮らせるよう、病院は地域との連携を積極艇に行うことが必要であると思った
- ・ これからの時代に求められる看護師像がよく分かった
- ・ 2025年問題もあり、看護師のニーズは向上しているため、患者さんが自宅に戻っても健康課題に向き合っていけるよう働きかけていきたいと感じた

- ・ チーム医療として、医療スタッフと補完し合いながら、患者さんに質の高い医療の提供と医療安全、医療スタッフの負担軽減を図れる人でありたいと思ったため、積極的に多職種とコミュニケーションをとろうと思った
- ・ 専門職としての責任と取り組みで患者さんとの関わりができるように、多職種との連携に積極的に関わりたいと思った
- ・ チーム医療とは業務を分担するだけでなく、互いに補完することが大切だと学んだ
- ・ 多職種と連携しながら、個別性のある看護を提供していきたい。患者のセルフケア能力を大切にしていきたい
  - ・ チーム医療
- ・ 先輩に積極的に質問する
  - ・ 怒られても次に繋げる
- ・ 技術は何十回、何百回という訓練の結果というお話から、技術を身につけていくためには、くり返し行っていくことが大切だとわかった
- ・ (教え子の1人だったため) 学生の頃何度も聞いた内容だった。新しい内容を知れたら良かったと思う

2. 講演『新人時代を乗り越えるー心を守り自分を育てる7つの考え方ー』を聞いて。

(講師：愛媛大学医学部附属病院 総合臨床研修センター 助教 内藤 知佐子 先生)

A.

a. 大変勉強になった	107名	c. 勉強にならなかった	0名
b. 勉強になった	20名	d. 全く勉強にならなかった	0名

未記入0名

B. 感想や、今後自分で取り組んでいこうと思ったことがあればご記入下さい。

- ・ 先生がおもしろく、参加型の講演で、自分でも考えながら楽しく受講できた
- ・ 新しい講義でとても分かりやすく理解できた。参加型おもしろかった！
- ・ 参加型の研修でたくさんの人の意見が知れておもしろかった
- ・ 参加型の研修で楽しく学べた。社会人として自分を育てていきたい
- ・ 興味を惹かれる話し方で、良い講演だった
  - ・ 大変為になった
- ・ 内容がとても頭に入って来やすい話し方だと感じた。研修の中で、考える時間があったのでより理解しやすかった。“何か変”を大切に、報連相を行っていく
- ・ 先生のお話にすごく共感できることが多かった。自分を変えてやらんといけんなどと思った
- ・ 先生が自分たちの回答や存在を認め肯定して下さって涙が出そうになった。行き詰っている今、そういう考え方もあるのかと、少し心と身体が楽になった
- ・ 同じ新人看護師の意見を聞いて、自分だけが大変ではないということを知れて良かった
- ・ アイデンティティを考える。初心に戻れた
  - ・ 腹が立っても感謝すること
- ・ 初心に戻り自己効力感を大切にしながら頑張ろうと思えた
- ・ 仕事で行き詰まったり悩んだりしたら、この講義を思い出して頑張る
- ・ 新人時代を上手く乗り越えるコツを教えてもらったので、実践していきたい
- ・ もう少し肩の力を抜いて、頑張ってみようと思うことができた
- ・ 今少ししんどい気持ちも、多くの人が経験し正常な反応であると分かって少し安心した
- ・ なかなか仕事が覚えられなかったり、業務に時間がかかり自分のメンタルの保持が大変な時期ではあるが、心の保ち方が分かった。昨日の自分より少しでも成長できていたらよい、と少しずつ頑張ろうと思った
- ・ 自己理解・他者理解の仕方が分かり、どう対処すればよいか分かったので、とても良かった
- ・ 自分の傾向を知ることが自分の気持ちへの対処方法を見つけるためにも大切なことだと分かった

- 新人2か月目の頃、自分と同期を比べすぎて自己卑下し過ぎていたことがあった。耐えられず職場を変えたが、ずっとその事について自分はダメだなと思っていた。新人看護師にとっては当たり前と認識できたので、今後はできていることなど前向きな視点をもっていこうと思う
- 自分を知る（得意なこと・好きなこと・苦手なこと）、オンとオフのバランス
- 心を守り自分を育てるために、フィードバックを受け入れたり相手の価値観を捉えたり、今日学んだ考え方を実践していきたい
- 今の自分ではずっと変わらずになるので、自分も変わると相手も変わってくれると信じて、自分も変われるようになりたい
  - 自分の思考を知り、考え方を前向きにする
- 自分を見つめ直し再度自己理解に努めていく
  - 自分のことを大事にしようと思った
- 自分自身をケアすることが大切
  - 自分と対話して自信をつけていきたい
- 自分を大切にすることは大切であるということが分かった
  - 自分を受け入れる
- 自分で自分をいたわり、気に掛けるようにしようと思った
  - ポジティブに頑張る
- 患者さんを一番に考えながら、自分自身も大切に考えていきたい
- 自分や他の人を知りながら、患者さんのために、をモットーに頑張っていきたいと思う
- まだまだできないことが多いが、落ち着いて自分を受け止めて頑張ろうと思った
- 「自分を開く」という内容について、実践していこうと思った
- 自信がなくても、目の前のことをコツコツこなしていきたいと思った
- 自分で1つでも“自信がある”ものを見つけていきたい
- ポジティブに、まあいっかと思えるようにいたい
- 今の考え方を見直そうと思った。もっとポジティブに！
- たくさん・様々なことに、挑戦していこうと思った(2)
- アサーションを大切にしたい。ライバルは昨日の自分!!
- 良好な人間関係の構築のため自己開示を行う。リアリティショックを軽減するためにアサーションをしっかり行うこと。受け持ち患者に起こりうるハプニングを朝のうちに考えておくこと
- YWTで日記をつける！ 成功体験を増やしていく！ 自信をなくした時はジタバタせずじっと時が経つのを待つ！
  - 常に学ぶ姿勢を大切にしていきたい
- YWT日記をつけようと思った
  - 自分の体験世界、素直な気持ちを伝えていく
- 人は必ず失敗するからやらない、ではなく、失敗しないためにどうするか日々考えることが必要だと分かった
- 自信がなく悲観的になりがちだったので、物事をどのように捉えていくか、どのような心構えで学んでいくのが良いのか、とても勉強になった。もっと先輩方に自分を開示し、苦手なことも得意なことも見つけていきたいと思う
- 仕事を辞めたいと思っている時期は6月頃が一番多いと分かったので、自分を甘やかしつつ、効率よく仕事の振り返りができるようにしたいと思った
- 辞めたいと思うことも辛いことも誰もが一度は経験していることだと捉え、嫌なこともネガティブ思考になっていくのも自分自身を信じられず心を閉ざした状態にあるので、自分を好きになって適度に息抜きやリフレッシュし万全の状態に取り組めるようにしたいと思った
- コロナの影響など、今新人が何を感じているのか客観的に知ることができた。自分の不十分さを日々感じているが、思いを同期や友人と分かち合い前向きに看護業務に取り組んでいきたい
- 患者さんと接する前に起こり得ることを予測し関わろうと思った。なんとかなるさという楽観的な考えも大切だと思ったし、新人Nsにも人権がある、と承認してくださっている気がした
- 心をコントロールして、健康な状態で看護を行う
- 自他双方の多面的なものの見方を教われたので、とらわれることなく日々丁寧に前進したく思った

- ・ 自分と向き合って、ため込みすぎずに頑張ろうと思った
- ・ 今抱えている悩みがいくつも取り上げられていたので、肯定してもらっているような気持ちになり嬉しかった。新人でまだ右も左も分からず、患者との関わり方も日々悩み考えるが、先輩との関わりで悩むことの方が多いい日もある。ポイントを教えていただき、先輩との日々の関わりをこれから更により良いものにしていきたい。そしてそれが患者へのより良い看護の提供に結びつけられるようにしていきたい
- ・ 一人で抱え込まず、友人・上司に相談する。居場所を見つける
- ・ 慣れない環境で、困ったこと・悩んでいることは1人で抱え込まず、コミュニケーションをとって上手く伝えること。また常に客観的に自分自身と向き合っていくことを意識していきたい
- ・ リアリティショックを受けていることを実感した。抱え込まず誰かに相談したい
- ・ 今リアリティショックに陥っているのだと分かった。実習で経験を積みたかった
- ・ 今はリアリティショックに陥りやすい時期で、今の気持ちは当たり前のことだと分かった。将来のことを不安に思うより、目の前のことを一生懸命頑張ろうと思った
- ・ リアリティショックへの対処がよく分かった。とても勉強になった。SBARをあまり使えていなかったの、これから積極的に使っていきたい
- ・ 辛いこともあるが、明日から頑張る
- ・ 分からないことは、伝えるようにしていく
- ・ 今しんどい時で、あまり抱え込まず対処していくことが大切だと学んだ
- ・ 悩むことも多いが、自分で抱え込まず1年目を乗り越えようと思う
- ・ 人に関わる際には感謝を忘れない、分からないことは分からないと伝えていきたいと思った
- ・ 伝え方を考えて、一番伝えたいことを分かるように伝えようと思った
- ・ 自分のやる気や不安を先輩に積極的に伝えていこうと思った
- ・ 先輩から教えてもらったことで“ここまで分かった”と伝える。整理して分からないことを聞く
- ・ 先輩からの注意も事実と提案に分けて聞き、ポジティブ思考でいく
- ・ 先輩に教わったことをメモし、整理しておくこと。その日ペアの先輩のメモを読み返す
- ・ 考え方を変えて自分の感情をコントロールしていこうと思った
- ・ 人間関係を良好に保つためには、感謝の気持ちを言葉で伝えることが大切だと思った。言葉に出して伝えていこうと思った
- ・ 良好な人間関係を築けるよう、その人が何を求めているのか本質のみを受け止め、流すことも大切だと学んだ
- ・ 怖い先輩の態度一つひとつを自分のせいだと捉えていたが、機嫌が悪いのは私のせいではなく、単に気分なのだと考えるようになれそうな気がした
- ・ 怒られることをマイナスに捉えないことが大切だと思った。どんなに怖い先輩も自分たちと同じ1年目があり、世代ごとに厳しさが違うため、先輩の立場になり物事を考えていくことも必要と思った
- ・ 自分を知り相手を知ることで円滑な人間関係を築き、自己の成長につながるということが分かった
- ・ 相手が怖そうだと思って縮こまらず、どう行動すれば認めてくれるだろうと考えていこうと思った
- ・ 仕事に責任感を持ちながらも、楽観性を持って業務に取り組みたいと思った
- ・ 苦手な先輩への対処法、自己開示の方法など、自分が知りたい情報が盛り沢山だった。自分の感情を素直に相手に伝えていこうと思った
- ・ 先輩との関わり方や自分の思考タイプが何か分かった。もう少し楽観性を持とうと思った
- ・ 理不尽なことには屈しない。楽観性を持つ
- ・ 自分のダメなところも言い換えて、楽観性を持ちながら行っていきたい
- ・ 先輩方にも世代の特徴があることを理解し、上手くりフレーミングして受け止めていきたい



- ・先輩達の世代を理解し、それぞれの世代の特徴を知って対処していこうと思う
- ・先輩のタイプ別の対応を今後意識していこうと思った
- ・4つの世代の特徴を思い出してコミュニケーションしていこうと思った
- ・病院にはいろいろな世代の人が同じ目標に向かって働いているから、世代の特徴を理解して関わると良好な関わりになるかもしれない、とヒントをもらえた
- ・時代によって考え方や感じ方が違うので、自分の考えを伝えながら先輩の考えも聞いていきたい
- ・先輩方がどのような世代で自分たちと向き合っていたか分かった
- ・新人として気をつけること、先輩から見える新人、関わり方などを知ることができた
- ・自分がどういう気持ちで仕事や先輩に関わっていけばいいのかすごくよく分かった。これからは、先輩に自分からたくさん関わっていきたいと思う
- ・まだ看護師になって2か月半。できないことがたくさんで当たり前。そこから先輩方の助言を受け、どう自分が動くかで今後の成長に繋がると感じた。時にはきつい言葉で指摘があるが、先輩が伝えたい本質を理解する・捉えることが大事であると知れて、今後意識しようと思った
- ・新人だからできないことや悩み・不安が多いが、解決するためには周りの先輩の助言や指導があるので、しっかり先輩から教えてもらえるよう、日々の態度や言葉遣いに気をつけていきたい
- ・患者さんだけでなく、先輩方とのコミュニケーションにも気をつけ、今後働いていきたい
- ・先輩看護師は、積極的に聞いたりすると丁寧に教えて下さるので、今後もしようと思えた
- ・自分自身の学びや、先輩から言われたことをフィードバックしていく
- ・アサーションが苦手。先輩方はただ自己を犠牲にするのではなく相手を尊重するという部分を大切にされていて、自分も相手を尊重した態度や言葉で対応できるようになりたい
- ・相手の価値観を捉えて、時にリフレーミングして、上手く人及びストレスと付き合っていく
- ・相手を理解して対応していこうと思った。日々リフレーミングを行い、プラスに捉えられるようにしていきたいと思った
- ・リフレーミングを日々行う癖を付けようと思った
- ・リフレーミングを当てはめていく
- ・しんどくなる前に息抜きや、物事をポジティブに考えられるようリフレーミングしていきたい
- ・リフレーミングで、物事や自分を肯定的に捉えることや楽観性を大切にして、辛いことがあっても仕事を頑張ろうと思う
- ・たくさんストレスコーピング方法を活用しながら、今の自分の課題を一つずつ乗り越えていけたらいいと思った。また、早めに失敗した方が成長は早いという言葉に心が少し軽くなった
- ・新人を乗り越えるため、気持ちの切り替えやストレスコーピングの方法を探していこうと思った
- ・自分自身は自分で守っていきたいと思った。環境に流される・周りと比べるのではなく自分を強く持って行動していきたい
- ・肯定することの大切さ、気持ちのあり方について考えることができた
- ・自ら次の日の検査や処置をメモし、学習してから「検査見せて下さい」と声を掛ける
- ・仕事ばかりではなく、たまにはリフレッシュしていきたい
- ・受け持ちの起こりうるハプニングをしっかり考えることが重要だと感じた。また、ハプニングが起こったときにどのように対応するかまで考える必要があると分かったため、考えていきたい

### 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。

- ・仕事に行きたくない
- ・仕事に行くことが辛い⇒そういう人だと思う
- ・今している業務。やりがいを感じない
- ・自信が持てない。失敗が怖い
- ・自分に自信がない⇒ポジティブ思考で行っていく
- ・続けていけるか不安

- ・ この職業をこの先も続けられるか。自己効力感を高めることが重要だと学んだ
- ・ 自分は看護師に向いていないと落ち込むことが多かったが、研修で“そんな自分はこんなタイプ”と客観的に見るができる気がしてきた
- ・ 時折、自分は看護師に向いていないのかなと思うこともあるが、あまり気にしすぎず頑張ってみようと思えた
- ・ あまり意気込みすぎずに頑張ろうと思った
- ・ 勉強が必要で大切なことは分かっているが、どこから手をつければ良いかが難しい
- ・ 何が分からないか分からない状況。まずは、自分の理解度を伝えることをしていこうと思う
- ・ 慣れた頃にエラーを起こしそうで不安・怖い。プリセプターに相談や1年目の人に聞いてみる
- ・ これからやっていけるか不安。自分を大切にしながら、自分のペースで頑張ろうと思った
- ・ 自分が頑張ろうと思っていること以上に、求められているものが高い
- ・ これから自立していくにあたり、自分の知識や技術が追いついてないと感じる場面が多くあり不安で頭がいっぱいになってしまうことがあるが、自分に対して寛容になることや人は誰でも失敗をするということを受け入れてあげることが、これから自分への課題にもなると思った
- ・ 自分が今の病棟で役に立っているのか不安。経験年数に対して習得できることが少ないと感じている。知らないことは当たり前なのだから、自分から学ぶ姿勢を見せること、分からないことを伝えることが大切なのだと気付くことができた
- ・ 自己効力感が低く自身が行うことに対して不安になるため、イメージトレーニングと知識を身につけて、不安を自信に変えることが大切だと分かった
- ・ この先自分が成長していけるか不安だったが、学んだことを実践しながら少しずつ頑張ろうと思う
- ・ 精神科の中でも看護技術を体験する機会が少ない病棟にいるため、置いて行かれている感が強い⇒今できることを大切にしていこうと思う
- ・ 知識・技術が足りない。落ち込みすぎず、一つひとつできることを増やしていこうと思った
- ・ 手技に自信がなく、失敗を繰り返してしまうことやゆっくり同期と話をする機会がないこと。コロナ禍で会食等も制限されていたり、勤務が合わなかったりと横の繋がりを強くする機会が減っている気がする
- ・ 残業代が毎回出ないのが悩み。長く看護師をしたいとは思えない。リフレーミングをして自己効力感を高めたい
- ・ 夜勤に入れない。人員不足。先輩は優しいけど怖い。職場に着くまでが憂鬱
- ・ 多重課題への対処
  - ・ 分からない、と言いつらい
- ・ 業務の中で優先順位の付け方が難しい
  - ・ 業務の多さ
- ・ 業務を覚えられない ⇒毎日少しずつでも復習する
  - ・ できることが少ないこと
- ・ 業務を覚えることと、優先順位を立て時間管理をすることが苦手
- ・ 覚えること、勉強することが多すぎて頭も身体もかなり疲れていてネガティブな感情がずっとあり、どうすれば解消されるのか悩んでいる
- ・ なかなか仕事が覚えられず、業務に時間がかかりメンタルの保持が大変な時期だが、少しでも心を軽くできるようにアドバイスをいただけたため実践したい
- ・ 自分は他の同期と比べて遅れている、できていないと思っていたが、自分の傾向やペースを考えながら成長していきたいと思う
- ・ 2年目の先輩を見て、1年後に自分もそのレベルの看護師になれているのか不安。経験を積みばなんとかなると思った
- ・ できることが増えてきてそれに伴う不安がある。できること・分かることが増えてきている反面、それ以上に覚えること・できないことが多くて不安になる

- 仕事がなかなかできるようにならない。比べるのは昨日の自分、とやってやってみる
- 新しいことをさせていただくときにやってもいいのか不安があり、どうしても先輩に声をかけるタイミングを窺ってしまう。だが「新人は失敗しても当たり前」「失敗は早いうちにしたほうが成長する」を胸に積極的に様々なことに胸を張って取り組むことができるようになりたい
- 急変時の対応を見たことがないため対応できるか不安 ⇒何回も練習や経験を積む、先輩に言われたことをやることに集中することが大切と分かった
- 患者主体の看護ではなく、業務優先の忙しい看護を目の当たりにし、看護師として何を指せばよいのかが分からなくなっていた。社会から求められる看護像に近付けるよう、今は自分の信じるものを大切に、できることを積み重ねていこうと思えた
- 目の前の患者さんに対して何かしてあげられているのか悩む。傍にいてということでも力になれるのだと学んだ。今、自分のできる精一杯のことをしようと思う
- 看護師として実際に患者様と関わり、改めて生活や薬剤・食事など幅広い知識と技術が必要だと気付いた。大変だと思い落ち込むことが多かったが、看護師の優れた多能性は多様なニーズに応えるためとヒントを得ることができ、これからも勉強を続けようと思うことができた
- 看護師は医師の指示のもと看護を行うが、「倫理性」を持ち、患者さんにとって最善か？疑問を持ったり根拠や知識を持って医師や先輩に報告できるようになる、という目標ができた
- リアリティショックは大きい。何もできない時期だからこそ自分がなんで看護師として働いているのか、たまに分からなくなるときがある
- サードスペースをつくり、トライアングルにしたいと思った
- 第3の居場所を作ることが大切だと気付いた。楽観性を持つことも必要だと思った
- 自分がしんどい時期なのは新人皆が感じていることで、第3の居場所を見つけたり相談できる人を見つけることが大切だと感じた
- 新人として働いていく上で人間関係や仕事の覚え方など不安もあったが、少し心が軽くなった
- 自分をダメな人間だと思ってしまうので、仕事で好きなことを見つけていきたいと思う
- 自分のできないところにばかり目が向いてしまう
- できない自分に悩んでいたが、できなくても当たり前だと思えた
- 自分はできないと思っていたが、みんなもリアリティショックがある
- ダメ出しばかりでできない自分が嫌 ⇒できたことを見つける。目標は低く。明日の自分に勝つ”
- できないことが多く落ち込むこともあるが、自分にも可能性があるということ思い出し、「そんなこともあるよね」とたまには考えすぎないようにしようと思う
- できないことばかりに目が向いて落ち込むことが増えた。入職して3~6か月はみんなギャップを感じる時期であり、失敗は成長に近づいている証ということが改めて分かった
- 失敗するとマイナス思考になりがちだが、上手く気持ちを切り替えることが大事だと分かった
- ネガティブになっているときは、ポジティブな考えに変換していこうと思った
- ネガティブになることが多いが、看護職にしかできないこと・役割があることを忘れず、頑張っていこうという気持ちを改めて持てた
- 失敗することが怖いと感じるが「失敗は成長への一過程」ということを意識して頑張ろうと思った
- 失敗したらくよくよして自信がなかったが、次への一過程なのだと思えられた
- 分からないことが分からない時の対応に悩んでいたが、対処法が分かった
- 分からない事が分からないことがある。大丈夫です、と言うのではなく整理して分からないことは聞く
- 分からないことも多いが、聞いて、自信を持って質問しようと思った
- 分からないことは、自ら進んで勉強する姿勢を継続する

- ・先輩によって言うことが違う ⇒いろいろな人がいるから違って当たり前だと思い、良い所を取り入れていこうと思った
- ・人間関係(2)
  - ・先輩方にビクビクしてしまう。毎日が怖い
- ・先輩との関係構築が難しい
  - ・先輩方とのコミュニケーションの方法が分からない
- ・人間関係。その人の特徴を知り、その人その人に対してアプローチ方法を変えようと思った
- ・先輩への伝え方で悩むことがあったが、他の参加者の意見も知ることができ、こういう伝え方良い！参考にしよう！と思うことができた
- ・先輩からの言葉に落ち込むことがあるが、全てを受け止めるのではなく事実と提案を捉えていくことが大切だと分かった
- ・上席看護師との関わりにくさ、人間関係に悩んでいた。世代による傾向や学習者としての姿勢を持って新人時代を乗り越えようと思った
- ・先輩との関わりに悩んでいたが、もっと積極的に関わっていけば良いということが分かった。悩むことも多いが、良い看護を行うために必要なことであると思った
- ・先輩とどう関わっていったらいいのか分からなかったが、分かったこと・分からなかったこと、自分から自己開示をしていくことが大切なのだと分かった
- ・先輩とのコミュニケーションが難しいと感じることがあったが、様々な対応法を学べたので行ってみたいと思った
- ・先輩とのコミュニケーションに悩んでいる部分があったが、先輩の世代やタイプに合わせてコミュニケーションを取っていこうと思った
- ・先輩との関係性。4つの世代の話はとてもヒントになった
- ・4つの世代の特徴と関わりが分かりやすかった
- ・先輩との関わり方も、世代によって様々だと気づけた・世代の特徴を知ることができた(2)
- ・先輩との関わり方。チベットスナギツネと思うようにしていく
- ・4つの世代を理解して、落ち込むようなこと言われても常に感謝で！
- ・様々な先輩の対応について学ぶことができた
- ・結構上の人との付き合い方で悩んでいたが、世代毎で違う視点があることを学び少し楽になった
- ・先輩Nsと関わる際の気持ちが楽になれた
- ・同期と比べてしまう。何事もポジティブに。不安になったら周りに相談する
- ・なぜか分からないが仕事に行くことがしんどかったが、入職して3か月まで心身の疲労が溜まっていることで、多くの人が同じような経験をしていると分かった
- ・患者とのコミュニケーション ⇒自分の伝える力を鍛える
- ・コミュニケーションの困難さ ⇒世代で受け取り方に差がある
- ・職場で上手く意思表示ができずしんどかったので、ヒントが得られて心が楽になった
- ・自分の意見を伝える時の内容など、使えると思った
- ・今の自分に必要な考え方・行動の具体例があり、今後活かそう
- ・プリセプターとしての指導力を身に着きたい
  - ・私生活と仕事を両立できるのか
- ・仕事と生活の両立が難しく、疲れて寝てしまっても何もしない日もある。自分自身が健康でなければ患者さんの健康を守ることもできないと分かった。まずは今乱れている生活を整えたいと思った
- ・勉強に追われて生活が不規則になっていること。もっと自分を大切にしていこうと思った
- ・仕事中は眠いのに、夜になると眠れない
- ・特にないが、自己を振り返り再度看護師として努力していこうと思えた。よい研修だったと思う
- ・特になし。自己効力感の考え方は生きていく上でヒントになった
  - ・ない・特になし(4)

- 4-①. 今回のハイブリッド開催はいかがでしたか？ 参加された感想やご意見を、ぜひお聞かせ下さい。
- ・ 会場でも参加できることで、ネットワークの環境がない人でも参加しやすいと思った
  - ・ 会場での参加、とても有意義だった
    - ・ 駅から近くて良かった
  - ・ 県外の講師の講義を聞いて良かった
    - ・ 家からスムーズに参加できてよかった
  - ・ 色々な場所から気軽に参加できるのはよかった(2)
    - ・ 気楽に参加することができた
  - ・ 勤務先で参加することができるので良かった
  - ・ 勤務先から受講できるので会場までの移動時間等省くことができてよかった
  - ・ 勤務等で会場へ足を運ぶことが難しいため、Zoomでのオンライン研修は参加しやすく、すごく良い機会であったと感じている
  - ・ 業務をギリギリまでやって参加できたので、助かった
  - ・ 自宅から受講できたことで移動に時間や体力を使わずとても良かった
  - ・ Zoomと会場を選べる多様性が良かった。仲間に実際に会いたかったという思いもある
  - ・ 場所に出向かう必要もなく、とても効率がいいと思った
  - ・ オンラインからも参加ができ、気軽に講演を聞くことができよかった
  - ・ オンラインでの開催があったことで感染予防対策がとれてありがたかった
  - ・ コロナで対面が難しい中、このような形で講義を受けることができて良かった
  - ・ 密を避けられ、話も聞きやすかった
    - ・ 密にならない状態で参加できたので良かった
  - ・ ライブ感に遜色はないし、時間が有効に使えるのでよかった
  - ・ オンラインでも会場と変わらないくらい学べた
  - ・ 貴重なお話を自分の病院で聞くことができたのは非常に良かった
  - ・ 会場に行けなくても、オンラインで参加できて良かった
  - ・ 参加しやすかった。リモートでも分かりやすく不備はなかった
  - ・ 他の人の音が少なく、講義に集中しやすかった
  - ・ スライドを共有しつつの受講だったため、不便なく受講することができた
  - ・ Zoomでの受講が可能だったため気軽に参加できた。リアリティショックを受けて、辛く感じている時期だったのでとても勉強になった。また、自分がどのようにしたらいいのかが明確になり、これからも頑張ることができる気がする。このような機会を下さりありがとうございました
  - ・ Zoomで参加させていただいて、講演を聞くことができてよかった
  - ・ Zoomでの参加だったが、分かりやすく研修を受けることができたので良かった
  - ・ 事前の案内や資料提供など準備がスムーズだった。緊張されていたのだと思うが、司会進行の方の言い間違いが気になった
  - ・ 機械トラブルもなく会場の声も聞き取りやすく、会場との差もさほど感じることなく研修を受けられた
  - ・ Zoomで参加したが、資料が手元と画面に出されていたので、分かりやすかった
  - ・ オンラインでの研修は、家にいながらも研修会と同じ温度で聞くことができ、オンライン上でも投票などで参加することができたので集中して参加することができた
  - ・ オンラインでも開催することで、より多くの方の参加が可能になり良かった(2)
  - ・ スマホを使用した参加型のZoomならではの良かった。新人の時を思い出したり、振り返りながら受講した
  - ・ スマホを使用しながら受講でき、良かった
  - ・ QRコードでの回答が匿名でしやすかった・答えやすかった(2)
  - ・ QRコードを使用して、楽しく・おもしろく参加できた(3)
  - ・ スマホを触って良かったし、怖い先輩はチベットスナギツネと思うことにする

- ・ 「なんでも BOX」での回答方法が、答えやすくてとても良かった
- ・ アンケートや意見をすぐにフィードバックしてくれるので、他の人の意見が分かる
- ・ 初めてハイブリッドで受けたが、学びになった
- ・ 今時の研修という感じでとても良かった。急に振られることもなく気持ち的に楽に受けられた
- ・ 特に不具合もなく、よかった
  - ・ 良かった・良かったと思う(3)
- ・ とても勉強になった(3)
  - ・ おもしろかった。勉強になった
- ・ たくさん学べて良かった
  - ・ いろいろな話が聞けて良かった
- ・ 様々な人の意見も知ることができ良かった(2)
  - ・ 貴重な話が聞けて良かった
- ・ 新人同士で同じ考え方の人がいることに安心し、違う意見があることで新たな気づきにつなげることができた
- ・ 同じ立場の人達で意見を共有でき、困ったときの対策が聞けて、悩みが少し軽減した
- ・ 初心に戻ることができ、とても有意義な時間になった
- ・ とても勇気づけられる研修会で、また明日から頑張ろうと思う
- ・ 先生方が新人に伝えたいことを知ることができ、とても有意義な時間だった
- ・ 内藤先生のお話は全新人看護師に聞いてほしいと思った
  - ・ とても為になった(2)
- ・ 内藤先生のような講義の方が楽しい
  - ・ 楽しかった・楽しく学べた(2)
- ・ とても元気をもらった。また頑張ろうと思えた
  - ・ 1年間頑張ろうと思った
- ・ 内藤先生のお話がとてもおもしろく役立つと思った。自分が変わりながら頑張ろうと思った
- ・ 内藤先生の講義が聞けて良かった。できない自分が嫌だったが、ライバルは明日の自分！頑張れる!!
- ・ 先生方が経験談を踏まえて話して下さり、興味が湧きおもしろかった
- ・ 山田先生も内藤先生もとても分かりやすい講演で、今後に活かしやすい内容だった
- ・ 一番辞めたくない時期に参加できて、とても力になった
- ・ 新人看護師としてこれからどう働いていけばいいか少し理解することができた
- ・ 新人看護師としてこれからどう成長していけばいいのか方法を知れたので、活用していきたいと思えた
- ・ 改めて、新人・看護師に求められること、困ったときの対応などを学べてすごく良かった
- ・ 新人をうまく乗り越える方法を知れて良かったし、同期に共有したい内容だった
- ・ 新人時代を乗り切れそう
  - ・ たまには自分を肯定してあげる
- ・ 気持ちが落ちている時期だったので、心を守りながら育てる考え方を知れて良かった
- ・ 心を守り自分を育てる。悩んでいたことが解決できた!!
- ・ 自分を育てるために、今何が必要なのか考えることができた
- ・ 看護のことだけでなく、人との関わり方も学べた
- ・ これからの看護について、また自己の看護観を考えることができ良かったと思う
- ・ 今後の看護師としての役割、自分を守る力を学ぶことができた
- ・ 1年看護師をしてきて、徐々に忘れてしまいそうな看護師のあり方や仕事との向き合い方を改めて考え直すことができた。ありがとうございました
- ・ 看護の信念や役割を改めて認識でき、看護業務へのやる気が湧いた。またハプニングを予測するワークであったように、危険を考えながら行動する大切さを学んだ
- ・ 患者さんが気持ちよく病院で過ごせるよう、苦痛の少ない看護の提供について学ぶことができた
- ・ 改めて日々の業務には責任があり、技術や先輩に言われたことなど、学んだことを毎日コツコツとフィードバックして成長が促されると分かった。今後も看護師を頑張っていきたい
- ・ 悩んでいるのは自分だけではないと知って励みになった

- ・ 同じような悩みを抱えているということが分かり、今後も頑張ろうという気持ちになった
- ・ 自分を見つめ直す良い機会になった(2)
  - ・ 客観的に自分を見つめる機会になった
- ・ 考え方を改めて見直すことができた
  - ・ 気持ちが少し楽になった気がする
- ・ 新人としての心構えをすることができた。心を守りながら、自分を育てる考え方について知ることができ、今後活かしていきたいと思った
- ・ 自分の考え方が増えたり、自分の思考のクセに気付くことができた
- ・ 今の自分の思いが一般的であることが分かり少し安心できた
- ・ 失敗も経験と考え、リフレーミングで前向きに、求められる看護師へ成長できるように頑張る
- ・ 自分で判断して、動いていけるように頑張りたい
- ・ 目の前のことを丁寧にこなすことを今後もしていきたいと感じた
- ・ 社会の変化に適応していかないといけないと思った
- ・ 部署から1人ではなく、新人と行きたかった
  - ・ 休み希望を出しての参加は辛い
- ・ コロナがなければ、会場に直接行きたかった
  - ・ 音質が悪く聞き取りにくい
- ・ 音がこもって聞き取りにくかった
  - ・ 開会の挨拶が聞き取りづらかった

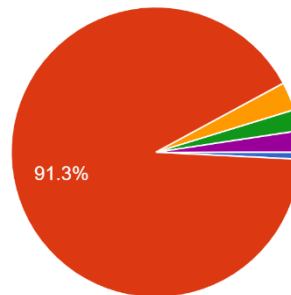
4-②. ハイブリッド開催はどこで参加されましたか。

- a. 受講会場（岡山国際交流センター）（27名）  
 b. 病院（勤務先）（90名）  
 c. 自宅（10名） d. その他（0名）

◆ 参加者の状況

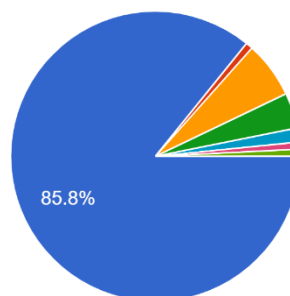
【年齢】

20歳未満	(0)
20歳代	(116)
30歳代	(4)
40歳代	(3)
50歳代	(3)
未記入	(1)



【経験年数】

6か月未満	(109)
6か月～1年未満	(1)
1年～2年未満	(8)
2年～5年未満	(5)
5年～10年未満	(0)
10年～20年未満	(2)
20年以上	(1)
未記入	(1)



【職種】	看護師	(124)	助産師	(3)
------	-----	-------	-----	-----