

第 1 回看護研究会

(新任看護師教育研修会)

令和 5年 6月 14日 (水)

ハイブリッド開催

[午前] 講演

演 題 「ホスピタリティ・マインドでハートフルな仕事を！

～感謝の気持ちを込めて～」

講 師 株式会社 タンタビーバ 取締役 板谷 和代 氏

[午後] 講演

演 題 「新人時代を乗り越える

一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5年6月14日）

（ 34病院 228名 出席 ・ 211名 回答 ）

1. 講演『ホスピタリティ・マインドでハートフルな仕事を！～感謝の気持ちを込めて～』を聞いて。

（講師：株式会社 タンタビーバ 取締役 板谷和代氏）

A.

a. 大変勉強になった	167名	c. 勉強にならなかった	0名
b. 勉強になった	43名	d. 全く勉強にならなかった	0名

未記入1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。

- ・ 仕事に対するマインドの持ち方が勉強になった
- ・ 自身を見つめ直すよい機会になった
- ・ 前向きになれない自分の考えを変えてくださる講義だった
- ・ 自分のメンタルの保ち方、先輩とのコミュニケーションのとり方を頑張る
- ・ いろいろなことにチャレンジして、人としての幅を広げていきたいと思った
- ・ 皆同じように頑張っていると知り、自分もこれから根気強く乗り越えていこうと思った
- ・ 新人時代にできることは、積極的にやろうと思った
- ・ 仕事に対して楽になった
- ・ 自分の力を信じてやっていきたいと思った
- ・ 元気いっぱい頑張りたい
- ・ 今の自分を見つめながら努力をしていきたい
- ・ 業務にしっかりと取り組む
- ・ 自己効力感に繋がる日々を送ろうと思った
- ・ すべての物事に感謝を込める
- ・ 仕事を楽しむ姿勢・楽しいと思えることが大切であると思った(2)
- ・ 新人としてできること、仕事を自分自身で楽しいものにしていこうと思った
- ・ なぜ看護師を目指したのか改めて考え、働くことの楽しさを見つけようと思うことができた
- ・ 感謝の気持ちを持って仕事をしたい・感謝することを忘れない(3)
- ・ 温かい笑顔と感謝を忘れず、仕事を頑張る
- ・ 感謝から世界が広がる
- ・ 感謝をすると世界が広がるという言葉に胸に、日々の仕事で感謝の気持ちを忘れずに頑張りたい
- ・ マナーの基本を身につけ、社会人として行動する（挨拶・態度・言葉遣いなど）(2)
- ・ どれだけ忙しくても挨拶、感謝、謝罪はきちんとしようと思った
- ・ 間違った言葉遣いをしてしまっていることを知れたので、今後は注意していきたい
- ・ 言葉遣いを意識して、患者様と関わりたい・仕事をしたい(2)
- ・ 人と接する仕事なので挨拶や言葉遣いも意識していこうと思った
- ・ 身だしなみなどをきちんと整えて、思いを形にして伝えていこうと思う
- ・ 身だしなみや挨拶、言葉遣いなどの基本的なマナーから気をつけたいと思った(3)
- ・ 「態度・表情は目に入る言葉」であることを意識する
- ・ 職場での態度として、誠意・熱意・創意を大切にする。常に笑顔を忘れず仕事を行う
- ・ 相手への思いやりを示すため、マナーの基本原則を守ろう・大切にしたいと思った(2)
- ・ 思いやりを持つことを忘れず、正しい言葉遣いで対応できるようにする(2)
- ・ 「思い」は目に見えないため、マナーにする
- ・ ハートフルな仕事を実践していくためにも、マナーを身につけていこうと思った
- ・ ハートフルな仕事＝思いやりの心。辛くても患者さんのためと考え乗り越えていけると感じた
- ・ ルールやマナーは相手への思いやりの一つ、自分らしさを大切に、礼儀正しく笑顔で人と関わる
- ・ 働くうえで大切なのは相手を思いやるマナーと、辛いことがあっても自分の考え次第で可能性を広げられることを学んだ

- I like me、I like you の精神で、言葉遣いやマナーに気をつけたいと思った
- 敬語を正しく使い、病院のイメージが悪くならないよう患者様・ご家族・電話対応をしたい
- 言葉遣いや自己管理の重要性について改めて考えることができた
- 忙しいときでも、相手の顔をしっかりと見て会話するようになりたいと思った
- 自分も周りも気持ちよく働けるように、守るべきルールはきちんと守ろうと思った
- 規則正しい生活を送る！ 社会生活の基本ルールを守る
 - 電話対応の仕方
- 挨拶や態度から思いやりを示していきたいと思った
 - 進んで挨拶
- 相手の立場を思いやって、その気持ちを素直に伝えること
- 相手への敬意をマナーとして表す。内発的モチベーションを上げていく
- 相手へ思いやりの心が伝わるよう、身だしなみや態度などのマナーを守ること、受け止め方を良い方・ポジティブに考えるようにすることが大切(2)
- 相手への思いやりの心を忘れず仕事をし、人と関わっていききたいと思った
- 患者さんや医療従事者の仲間に対して思いやりをもって行動することが大切であると学んだ
- 自分を大切にすることで、他人も思いやれることを実行しようと思った
- 働いていくうえで、相手や自分の感情が出やすい職種だと思う。最適な思いやれる判断をしていくためにも自分の心を育めるよう意識していきたい
- 笑顔と挨拶を、心掛ける・大事にして仕事を頑張り楽しむ・意識して取り組む(6)
- ありとあらゆる人にちゃんとした態度で接し、挨拶をしようと思った
- 挨拶を大切に、人に明るい気持ちになってもらえるようになりたい
- 挨拶をしっかりして、自分自身も周りも協力していける関係性を作っていきたい
- 挨拶だけでなく、その後一言加えることをしてみたい。関係の築き方がより良くなると学んだ
- 指導や注意を受けてもポジティブに捉えていこうと思う
- 3つのハートフルなどを大切に、前向きに頑張りたいと思った
- 壁にぶつかっても、捉え方を変えて成長できるようになりたい
- ネガティブで悩んでいたが、少し考え方を変えてみようと思った
- ポジティブに物事を捉えて・考え方を変えて、楽しく仕事に取り組んでいきたい(2)
- ポジティブな捉え方で、他者は変えられないので、自分を変化させていこうと思った
- 今後は自分が変わることで明るい未来を作っていこうと思う
- 自分自身の認識の仕方仕事に対する捉え方は変わると学び、楽しいと思いながら成長していくことができるようになりたいと思った
- 自身がどう捉えるかで人生は随分違ったものになると思った。「問題を自分の側に捉え、自分で解決策を決めることが可能性を広げることになる」という言葉が印象に残った。自分も「ハートフルな仕事」をしたい
- いかに自分がネガティブな気持ちで毎日出勤しているか気づかされた。自分の捉え方で周囲の環境が変わり、働きやすい職場になるかが分かった。ありがとうございました
- 自分の気持ちの持ちようで行動が変わることを学んだため、ハッピー思考で頑張りたいと思った
- もう少し柔軟に生きよう・気楽に生きたいと思った(2)
- 自分の気持ちを溜め込まない・溜め込みすぎないようにする(2)
- ポジティブに考え、自己効力感を高めたいと思った
 - 何事にも前向きに取り組む
- 自分がどう思うかが大事だと分かった
 - 笑顔で楽しみながら働く
- しんどい時こそ笑顔で相手に接しようと思った
 - ポジティブ・ポジティブ思考(3)
- 患者さんによりよい看護を提供できるよう、日頃の態度から変えていき、挨拶をいつもより笑顔ですること、そこから気持ちの持ちようを変えていこうと思う
- 落ち込むこと・辛いことがあっても前向きに考えようと思った(3)

- いいことがあるから笑うんじゃない、笑っているからいいことがある、という言葉が心に残った。最近ではネガティブなことばかり考えていたが笑顔を心掛けたい
- いいことがあるから笑うんじゃない、笑っているからいいことがあるという言葉がとても印象的だった。今後患者さんやご家族と関わる時には思いやりの心を常に忘れずに関わり、周りの同期・友達・家族・先輩を大切にしていきたいと思った
- 自分が笑顔でいることはやはり大切なことと改めて感じた。モチベーションのスイッチを ON にして、これからも頑張っていきたいと思った
- 小さな目標を作り、内発的モチベーションを上げる(2)
- 自分の悪い・弱いと思っている面を別の角度から考えてみる
- 受け止め方・捉え方を、変えていく・工夫する・考える・ポジティブ(肯定的)にする(11)
- 物事に対する受け止め方を変えるだけで、自分のモチベーションを保つことができると学ぶことができ、これから活かしていこうと思う
- 悲観的に考えず、前向きに受け止めながら成長していきたいと思った
- 物事の受け止め方を変えて、自分自身の成長に繋げていきたい。モチベーションを高めるためにきっかけを作ることで、休日や勤務を充実させたい
- 受け止め方によって感情は変わるということが印象に残り、実践したいと感じた
- 事実の一つでも認知の仕方次第で解釈はいくらでも変わる。笑福来門!!
- 捉え方は自分の考え次第で変わる。今自分がどんな感情でいるのかにも目を向けながら受け入れたい。自己肯定感を高め、自分も周囲も大切にしていきたい
- その日の体調によって、いつも言われていることも辛く感じたりミスが増えたりした。その日の受け取り方を変えるようにして、その後ミスが増えないように頑張ろうと思う
- 他人や環境を変えることはできないが、自分の行動や気持ちを変えていけることが大切だと思った。去り際にぬくもりを与えられる、受けられる人になりたいと思った
- 毎日忙しく覚えることも多く大変だなと思うことも多いが、自分の心も大切にしながら、患者さんにより良くなってもらえるように働けたらいいなと思った
- 看護するうえで患者を第一に考えていたが、自分自身も仕事にやりがいや楽しさを持ちながら、ハートフルに働いていきたいと感じた
- **This is your life, not a dress rehearsal.** 大抵のことは自分のマインド次第と分かった。筋書きも下書きもない人生を濃く生きていきたいと思う
- 慣れない仕事で毎日必死に働く中でも、時間管理と健康管理を行い、自分を上手くコントロールしていきたいと思った
 - 時間管理と健康管理の大切さが分かった(2)
- 自分を認め、自分の努力をほめていきたい
 - 失敗しても挑戦した自分を認めてあげようと思った
- 自分を認めること、何事もプラスに捉えることを意識していこうと思った
- 自分を認めることが、ストレスコントロールや自分の成長・人への感謝に繋がることが分かった(2)
- 「I like me」 + 「I like you」 = 「I will be OK」、自分を認めて笑顔で過ごす
- 弱みと思っていることも受け止め方を変えれば強みになることが、すごく印象に残った・気持ちになった・学ぶことができた(3)
- 自分の弱みは強みに変えられると知り、物事は捉え方次第で何にでも変えられると感じた。ミッキー、ラッキー、ハッピーの合言葉を唱えながら新人時代を乗り越えていきたいと思った
- 看護における基本について再確認できたように思う。自身の内面についても、捉え方を変え、弱みを強みとして活かしていきたい
- 弱みを強みに、変えていきたい・変えていけるよう努力したい・変えて前向きに頑張る(6)
- 自分は自己肯定感が低いので、ポジティブ思考で弱みを強みと捉えることを意識したい

- ・ できるようになったことに目を向けて、自己肯定感を上げていきたいと思った
- ・ 自己肯定感を高め、自分の強みについて理解し磨いていくようにする
- ・ 自分の強みを見つけて、仕事に生かしていこう・仕事に取り組もう・楽しんで仕事をしようと思う(2)
- ・ 強みは自分で見つけることが難しいが、自分が意識しなくても出てくる思考、感情、行動が強みであることを知り、自分の強みを大切にしていきたいと思った
- ・ 自分の強みを、見つける・磨いていく(4)
- ・ 自分の強みをポジティブに発揮し、アイデンティティをもって仕事をしていきたい
- ・ 強みは他の誰かと比べて決めるのではなく、自分自身にとって自然に無理なくできていることを自分で決めていいと聞き、とても印象に残った
- ・ 強みは自分で決めていいため、自分を認めるためにも強みを持って過ごしていきたい
- ・ 決めつけや押しつけではなく、新しい考え方にも目を向けて、自分の可能性に蓋をしないようにしていきたいと思った(2)
 - ・ 自分と向き合うことの大切さを学ぶことができた
- ・ “自分らしさ”を前向きに捉える
 - ・ 自分らしさ、個性を強みに仕事に活かしていきたい
- ・ 勝手に思い込まない(2)
 - ・ 自分の可能性に蓋をすることのないようにしたい(2)
- ・ どう振る舞えば尊敬できる自分になれるのか、どんな人を自分が尊敬しているのか知る⇒どうしたら自分ができるようになるのかの目標を作る。自己期待ができるためにはどうしていくか、やり方を知る
- ・ 仕事にもっとやりがいを持つ！ 自分の可能性に蓋をしない!!
- ・ 仕事を楽しく行うために、やりがいを持ちたいと思った
- ・ 仕事にやりがいを持てるように、モチベーションを見つけようと思う
- ・ 自分でモチベーションのスイッチを入れることを取り組んでいこうと思う
- ・ 新しい環境・多忙な仕事でストレスを感じている中、どのような姿勢で取り組めばよいか、自分で自分を元気づけてモチベーションをしっかりと上げていくことが大切と知ることができて良かった
- ・ モチベーションを高く持ち、日々の業務に取り組もうと思った
- ・ 自分にできることは何かを常に考えていきたい
- ・ 人と自分が異なっていることは当たり前。異なっていることに感謝し、ハートフルな仕事にしていきたいと思った
- ・ 自分が当たり前と思っている、相手はそうではないかも知れないので、他者の意見を聞いて新たな見方を手に入れていきたい
- ・ なぜ仕事をしているのか、自分の問題はないか考え、自己肯定感を上げていきたい
- ・ 仕事をする意味・目標・目的を自分なりに見つけたい
- ・ 新人のうちは仕事に分からない・遅くても仕方がないので、意欲を持って先輩に聞いたり調べたりして行動に移すことを、何年経っても継続していきたい。当たり前のことが常に自然にできるように

2. 講演『新人時代を乗り越える 一心を守り自分を育てる7つの考え方』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	189名	c. 勉強にならなかった	0名
b. 勉強になった	22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。

- ・ 上手く・頑張って、新人時代を乗り越えていこうと思った(2)
- ・ 今できることを一生懸命頑張ろうと思えた。自分からプリセプターに歩み寄ってみたい

- ・ 参加型で楽しかった
- ・ 頑張ろうと思えた
- ・ 考え方が明るくなった
- ・ 無理せず働く大切さが勉強になった
- ・ 自分は自分であること、謙虚であること
- ・ 現場に沿った現実的な助言がありがたかった
- ・ 捉え方や報告方法など今後活かせる内容だった
- ・ 7つの心構え・考え方を、大切にしていきたい・参考に精進する・活用し仕事を頑張りたい(3)
- ・ これからの自分たちにとっての心構えを教えていただいた
- ・ 自分自身を守るための心持ち、行動について様々なことを学ぶことができた。ぜひ実践していきたい
- ・ 人間関係や仕事で悩みがある中、自分を大切にすることや考え方を変えてみるのが大切と思った
- ・ どこまでも新人の立場に立った先生でとても良かった。新人が会う壁を具体的に示し、対処法を示してくださり大変実用的な内容だった。コメントが表示できるシステムも面白かった
- ・ 署名発言機能により全体の発言が増え、参加率がとても高いと感じた。世代ごとに応じた講義を通し、伝え方・受け取り方の大切さが学べた
- ・ 全員参加型の講義だったので、自分と同じように頑張っている人がたくさんいること、全てを真に受けずコントロールしながらやっていきたいと思った
- ・ みんな同じ考え・思い・悩みを抱えていることを知り、一人でないと思い頑張ろうと思った・嬉しく思った・安心し勇気をももらった・自己開示できるようになりたい(4)
- ・ メッセージの発信機能は発言しやすく良かった。できることから取り組んでいきたい
- ・ オンラインでコメント入力することにより、他の同期と考えが共有できた
- ・ 新人時代を乗り越えるための考え方を教えていただき、他院の新人の声を聞くことができ励みになった
- ・ 今辛いのは自分だけではなく、みんな頑張ろうとしているのが分かり、少し元気が出た
- ・ 就職して、しんどかったり辛いと思うことが多く落ち込んでしまうこともあったが、自分と同じように悩みを抱えている人がいることを知れてよかった。また、先生がそのコメント1つ1つに共感したり励まして下さったおかげで、明日からも頑張ろうと思えた
- ・ 今この時期に辞めたいと思うのは正常な反応だと分かった。他の新人の方も辞めたい・辛いと思っている人がいて少し安心した。分からないことは恥ずかしがらずに正直に伝えるようにしたい
- ・ 今辞めたいと思うのは正常なことなので、上手く仕事と私生活を充実させていこうと思った
- ・ 参加者の意見を聞き、自分と同じような人も多いということが分かった。全ての出来事は自分へのギフトだと思いポジティブに仕事をしていきたいと思った
- ・ 全ての出来事は自分へのギフトだと思い、日々辛いことも吸収して成長していきたい
- ・ 自分が悩んでいることは他の新人も抱えている、今しんどいと思っていることは正しい反応であると知り少し安心した。様々な人がいる中でどのように関わっていくか、自分が今現在できていること・できていないこと、不安なこと・困ったことを相談することを大切にしたり、事実と提案のみを受け止めるようにしたい
- ・ 今を生きるのが大変だけど、考え方を変えることで全てのものの見方が変わることを理解した
- ・ 自分はほとんど全ての実習に参加できていて良かったと思った。まだ仕事を辞めたいとか辛いと思うことも少ないが、友達に相談されたらしっかり相談に乗ってあげたいと思った
- ・ ついこの前まで学生で、最近(急に)看護師となった。免許の有無の差しか違いがないと思ってしまい、自分自身リアリティショックを感じているのかな?と思った
- ・ 自分自身を見つめ直して、相手のことも考えコミュニケーションを取ることを大切に学んだ
- ・ 自分を知ること。先輩へ分からないことを聞くときの聞き方を工夫しようと思った
- ・ 毎日一生懸命にひたむきに頑張っていこうと思った
- ・ 3か月目で悩みも多いが、励みになった
- ・ 成長できるそうなので、日々頑張っていきたい
- ・ 言葉の捉え方を参考にしていきたいと思った
- ・ 先を読む能力を身につけ、明るく元気に働く
- ・ 自分の心の守り方について学ぶことができた

- ・先輩との、関わり・対応・コミュニケーション・相談の仕方(3)
- ・先輩への関わり方、話し方が具体的に呈示されていたことが良かった
- ・先輩・上席とのコミュニケーションを、大事にしていきたい・講演を参考に取っていきたい(2)
- ・嫌な先輩との関わり方が分かった気がする。思い詰めがちだったので、少し力を抜けるようにサードスペースを見つけようと思う
- ・怖い先輩や苦手な先輩に対してどのように捉えていいのか、自分の気持ちを少しでも負担軽減できるような考え方をしていきたいと思ったので、明日から意識していこうと思う
- ・相談しにくい相手でも「患者さんのために」を合い言葉にして頑張ろうと思う
- ・相談に乗ってくれる先輩を見つけ相談していき、コミュニケーションのトレーニングを図り、リアリティショックに対処していく ・ リアリティショックを乗り越えたいと思った
- ・自分の気持ちに寄り添ってくれる声かけに、分かってもらえた気がして元気が出た。辛かったら溜め込まず、相談できる人に助けを求めたいと思う
- ・一人ひとり内に思っていることはあると思うので、適応しながら関わりたいと思った
- ・一人で抱え込まず、誰か・話しやすい人や先輩などに相談・自己開示する(3)
- ・一人で抱え込みやすい性格だったが、信頼できる家族や友人に少しずつでも吐き出せるようにしたい。嫌なことや悲しいことがあっても自分の捉え方を変えて上手く突き進んでいきたい
- ・マナーを守り、自分の考えを自己開示できるようにする
- ・自己開示することは、人間関係を良いものにすることにも自分を変えて成長していくことにも繋がると分かった ・ 自己開示・自己開示が大切(3)
- ・今の自分の気持ちを誰かに話すことは大切 ・ 不安なことは実施前に先輩に伝える
- ・自己開示を、していきたい・積極的にしていく・少しずつできるように頑張ってみたい(3)
- ・自己開示をすることで自分の抱えている不安が軽減されるだけでなく、患者さんの安全に繋がることを知ったので、今後ありのままの自分を出せるよう意識していこうと思った
- ・ありのままの自分を他者にさらけ出していこうと思った
- ・自己開示をしていき、自分から発信できるようなNsになれるよう取り組んでいこうと思った
- ・なかなかありのままの自分をさらけ出すことは難しいが、相手に自分のことを分かってもらうためにも「自己開示」は大切だと分かった
- ・自己開示が苦手だったので頑張りたい。不安なことを明確にして先輩に表現するように
- ・分からないことは分からないと、正直に言うことの大切さが分かった(2)
- ・分からないことは分からないという意思表示をきちんとして、不安なときは先輩と一緒にケアなどするようにしたい
- ・分からないことが分からないときは、ここまでは分かるということを伝えて、先輩に分からないことを教えてもらう
- ・先輩が期待する3つのことが印象に残り、分からないことを素直に分からないと言うことの大切さを感じたので、自分の進行状況・気持ち・どうしたいのかなどを伝えていこうと思った
- ・分からないことは、一人で悩まず相談する・そのままにせずに学習する(2)
- ・分からないことだらけだが、なんとかなるさ精神で頑張りたいと思う
- ・分からなくて自分に自信がなくても、まずは目の前のことを丁寧にこなしていこうと思った
- ・先輩のタイプ別の接し方や朝確認することなどを踏まえて明日から取り組みたい
- ・いろいろなタイプの先輩別に対処法が分かりよかった。少しずつ勉強も頑張りたい
- ・先輩との関わり方を世代別に知ることができたので実践していきたい。失敗は成長に繋がると思って、勇気を持って取り組んでいきたい
- ・4つの世代の特徴の観点がおもしろかった(2) ・ 自分側の問題として考え、解決策を考える

- ・ 4つの世代の特徴を捉えて関わる。「この世代だからな」と考えるようにする
- ・ それぞれの世代で指導された環境が違うため、深く考え込みすぎないようにする
- ・ 世代間で教育に対する考え方は異なり、その影響で双方にギャップが生まれることが分かった
- ・ 目の前のことを丁寧にこなしていきたい。先輩方との価値観の違いは個性だと思い、受け止め成長していきたい
 - ・ 違いを理解し、自分の心を守っていきたい
- ・ 感情でなく事実を目を向けること
 - ・ 理不尽なことに、屈しない・受け止めず流す!!(2)
- ・ 厳しい指導もあるが、全て受け止めるのではなく、事実と提案を受け入れる
- ・ 先輩にきつい言い方で注意されても、事実と提案だけ聞くようにしようと思った
- ・ “感情的に怒られると、怒られたという記憶しか残らない”まさに・・・と思った。先輩が伝えたい本質（事実と提案）を聞き分け、自己の成長に繋げたい。ありがとうございました
- ・ 課題の分離や本質を捉えることで、自分の成長を妨げる要因を防ぐことができる
- ・ ポジティブに、また事実と提案を聞いていけるようになりたいと思う
- ・ 本質のみを受け止める。何事もポジティブに捉えて自己開示をし、自己を知る
- ・ 相手の言いたいことの、本質を捉える・本質を見抜く(3)
- ・ 相手の言動の本質を見抜く。むやみに自分を責めない。相手の課題をも背負わない。関わりが上手い人を見つける→真似していく
- ・ 先輩からのフィードバック時、事実と提案を上手く捉えて次の自分の行動に活かしていきたい。「なんとかなるさ～」を頭に置いて毎日仕事を頑張りたい
- ・ フィードバックを受けるとき本質を受け取る、ということが印象に残り実践していきたい
- ・ 先輩からのフィードバックの受け止め方や、自己開示をしようと思った
- ・ 成長していくために・患者さんのために、フィードバックを通し視野を広げていく(2)
- ・ 毎日自身でのフィードバックを実践しようと思った
- ・ 言われた内容を整理し、先輩が何を伝えたいのか理解することが重要だと学んだ
- ・ 看護の質を上げられるように先輩からのアドバイスを受け入れること、また自己開示を行い分からないことは分からないとしっかり伝えていきたいと思った
- ・ 朝の申し送り後に、先輩としっかり打合せしようと思った
- ・ 先輩との関係で困ったことがあった際には、先輩は新人にどうなってほしいという思いがあるのかということ捉えて、しんどくならないようにしてきたいと思った
- ・ 相談の仕方や言葉遣いで周囲の人との関わり方が変わってくるので、報告の仕方など工夫してきたい
- ・ 報連相を分かりやすく的確にできるようにフィードバックを受け入れること。言いたいことが上手くまとまらず伝わりにくくなってしまうことがあるので、ISBARCなどを利用していきたい
- ・ ISBARCで報告する。いただいたA4の縮小コピーを持ち歩く
- ・ 先輩から誘いの言葉がある場合「ありがとうございます」と伝え、前回指導されたことを事前に振り返ることや学んだことを大事にしていることを伝えていく
- ・ 自己理解をし、自分が成長する機会を逃さないようにする
- ・ 自己理解と他者理解を、しっかり行う・深めていこうと思った(2)
- ・ 自分の傾向を知り、相手の傾向を知る！
- ・ 新人と先輩の意見が違うことは当たり前で、前向きに捉えていきたいと思った
- ・ 自分も他者も理解すること。今の自分にできることを一つひとつこなしていこうと思った
- ・ 自分で自分を認めてあげることや、楽になる思考の変え方のお話がとても印象に残った
- ・ まずは自分を認めること。できない自分も認めてゆっくり頑張っていきたい
- ・ 自己の受け止め方・他者の理解について考え方を教わり、これからの自分の心理面のコントロールに活かしたいと思った

- できなかった自分を認め、次からも頑張っていこうと思う
- 今はできないことばかりであり成長を実感できていないが、自分を自分が認めてあげるということを大切に、徐々に成長していきたい
- 相手を尊重するためにも、自分を大切にすることで心に余裕ができ相手の思いを考えることができる
- 相手への尊敬を忘れず関わりを持ちたい
 - 相手を見て柔軟に捉えていこうと思った
- 先輩の期待に応えようと思っていたが、今後は、成功しようと思わず 60%成功できるように結果ではなく過程を大切にしようと思うことができた
- 自分は新人だからと聞くことを諦めるのではなく、新人だからこそ様々なことを聞いていっぱい吸収していっぱい失敗して成長していきたいと思った
- 入職して上手くできずに落ち込むこともたくさんあったが、もう少し楽観的に楽しみながら働いていければ良いと感じた
- 上手くいっていないと思っていたが、ネガティブなだけだった
- 自分の強みも弱みも受け入れて、力まずにやっっていこうと思う
- 自己開示の実践と、自身の弱みを受け止めて成長していきたい
- 自分のアイデンティティを見つけ、少しでも楽観的に前向きに考えていけるよう努力していきたい
- まだまだできることは少ないが、その中でも自分のベストを尽くせるよう頑張っていきたい
- 学習者としての意識を持つことを心掛けたい。上席とハプニング予測の練習をしていきたい
- 朝の情報収集では患者の全体像をおさえることができるようにしたい
- 情報収集時にリスクを予測しておくことが大切
 - 想定外を想定内にできるよう頑張りたい(2)
- 物事や言われたことの捉え方の意識を変えていきたい
 - 楽観的に考えること
- ポジティブ・ポジティブ思考・ポジティブに捉える(4)
 - 好きや強みを見つける
- ポジティブに考えて、ミスも成長に繋げていきたいと思った
- 前向きな気持ちで仕事に取り組む。ポジティブに捉える(2)
- 自分の強みを見つけてポジティブに仕事ができるようにしたいと思った
- 今を乗り越えるためにネガティブな感情をポジティブに変えていきたいと思う
- 思い詰めるとどんどん気分が落ちてしまうので、なるようになる精神はどこかに持っておこうと思った
- なんとかなる精神で乗り越えようとおっしゃっていて、その言葉で気持ちが楽になった
- 自分の短所をプラスで考えていけるような考えを持つことが大事だと学べ、少し気持ちが楽になった
- 自分をマイナス評価することが多いので、それを受け止めつつ、プラスにも捉えられるように意識したい
- 先輩が言っていることをネガティブに捉えて、できないことで落ち込むのではなく、ポジティブに捉えていこうと思った
- 相手の言葉も捉え方ひとつでポジティブにもネガティブにもなると分かった。一つひとつのことを丁寧に取り組んでいきたい
- 自分の捉え方次第で、見方は変わると学んだ
- 考え方を少し変えるだけでも捉え方は変わるため実施していきたい
- 苦手なことから逃げず、自身の課題に向き合い克服する努力をしていきたい
- 自己肯定感を高めて自分と向き合うことの大切さに気づいた
- 自分の好きなことを知り、それを極めていきたいと思った。1日5分、やったこと・わかったこと・つぎやることを振り返り、次に繋げるよう行動する
- 自分の苦手に対して他の人を参考にするなど具体的な方法を知ることができ、実践していきたい
- 人は必ず伸びるということを忘れず、自分が行ったこととその振り返り、更にはそこから次に繋げていきたいと思った

- ・人は必ず伸びる。自分を信じて頑張ろうと思えた
- ・ YWT で1日を振り返っていこうと考えた
- ・ YWT で振り返ること。「どうせ次も成功する」を唱える、切り替える
- ・ 自己開示を行い、YWT で振り返りをしっかり行っていけるようにする
- ・ 自己効力感 UP する習慣を作る！ 新人に共感してくれる内藤先生なら相談しやすいと感じた
- ・ 「できる」と思うこと、挑戦してみることの大切さに気づいた。先輩に見てもらいながら挑戦していきたい
- ・ ポジティブシンキングで、“自分ならできる”を常にインプットしていく
- ・ いろんなことに挑戦し、失敗しても成長のため・成長するきっかけと思うようにする(2)
- ・ 失敗することを恐れず挑戦すること、自分のなかにある強みを見つけていきたいと思った
- ・ できないことを恥ずかしいと思わず、どんどん挑戦していきたいと思う
- ・ ネガティブ思考から脱却し、チャレンジ精神でいこうと思った
- ・ 自分から積極的に動くことを、これからも心掛けていこうと思う

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。

- ・ マナーは相手に対する思いやりであると心に留めておこうと思う
- ・ 看護師 6 年目、転職 1 か月。ホスピタリティマインドを忘れずプロフェッショナルを目指そうと思う
- ・ 同じ新人看護師の声を聞くことができ、自分と同じ悩みを持つ仲間と頑張ろうと思った
- ・ 今大変なのは自分だけではないと知れた。頑張りたい
- ・ みんな同じ悩み・不安を抱えているということが分かり、ちょっとホッとした・安心した(2)
- ・ 漠然とした不安が常にある。でもみんなも同じだと知れた
- ・ 先輩みたいに仕事ができるようになるのか。同じ悩みを持っている仲間もいて少し安心した
- ・ 業務を覚えるのに時間がかかることが悩み。それぞれに悩みがあることを知り、自分だけではないことを知れた
- ・ 誰にでも悩みはあると分かった。少しずつ乗り越えながら頑張っていこうと思った
- ・ 今の職場・病棟に慣れることが大事。焦らずゆっくり前に進むということを聞き、気持ちが少し軽くなった
- ・ 精神科なので関わりの難しい患者さんとの関わり方。「相手の価値観を捉える」「礼儀をわきまえる」ということは、先輩だけでなく患者さんとの関わりにも通じることだろうと思った
- ・ 先輩から理解できたかを確認されたときに返答に困ることがあったが、これからはどこまで理解できているか、分からないことは分からないと伝えるようにしたい
- ・ 自分の認知のパターンを知ることができ、対処法も教えてもらったので活かしていきたい
- ・ 分からないことが分からないといったとき、どのように答えればよいのか参考になった
- ・ 自分に何ができて何ができていないのか分からないので、患者さんに悪影響を及ぼしてしまうことが何回かあった。分からないことは分からないと言い、悪影響が起きないようにしたい
- ・ 分からないことを分からないと言いつらい。患者さんの為だと思って聞く
- ・ 怒られた時に萎縮して内容を覚えられないことが悩みだったが、そこから事実と提案だけ受け入れて、あまり怒られたこと自体を気にしないようにしようと思った
- ・ 先輩からフィードバックを受けた際に「怒られた」という感情だけくみとるのではなく、事実と提案をくみとっていく
- ・ 今のところ仕事は苦しくない。自分のスキルアップの為と思ってきつく言われても耐えている
- ・ 先輩からいただく言葉の中に本質を見だし、前向きに捉え生かしていくことを身につけたい
- ・ 先輩の言っていることの、本質を知る・見抜くことを心掛けようと思った(2)

- ・ 1回の失敗でできないやつと思っていたら、失敗が続き負の連鎖に陥っていること。自分を責めすぎず、行動前後の報告や相談を徹底しようと思った
- ・ 1回の失敗で自分はダメだと落ち込まなくてよいと学んだ
- ・ ミスをしたときの捉え方(2)
- ・ 電話対応が苦手。失敗しても次に活かして頑張ればいいとポジティブに捉えることができた
- ・ 挑戦しないと学べないので、失敗してもいいから挑戦しようと思った
- ・ リアリティショックに陥っていること。自己効力感を高めて乗り切りたい
- ・ リアリティショックは誰でも受けるものと知って、少し心が楽になった
- ・ 自分の強みが分からなかったが、反対に考えていこうと思った
- ・ ネガティブになることが多いため、しっかり休むことや無意識な思い込みをしないようにしたい
- ・ 悩んでいることはないが、考え方を意識的に変えることで楽になると分かったので、何かあった時に考え方を改めて挑戦してみようと思う
- ・ 少しポジティブになれた。自分はダメだと思うのではなく、成長できると思うようにしたい
- ・ ネガティブになる。ポジティブな考え方に・ポジティブに変えられるようにしたい(2)
- ・ 何事もポジティブにとらえ、自分の強みを活かして働くことが大切だと思った
- ・ 前向きに。強メンタルで！
- ・ 楽観性を持つ
- ・ もっと楽観的に考えたり、自分の強みに目を向けていくことが大切だと改めて感じた
- ・ 自分が何をしたいのか、自分がしたいこととやっていることが違うのでどうしたらいいのか分からない。今の仕事で強みを活かす。楽しみを見つける。次のキャリアに向かって今を頑張る
- ・ モチベーションを見失いかけていた。自分の受け取り方、感じ方、考え方が全て。手綱は自分が握っていることを忘れずにいたい
- ・ 気づかないうちにストレスが溜まっていた。どのような症状が現れるのか、対処方法を学べた
- ・ 精神が疲弊しやすい⇒自己理解だけでなく他者理解をしていくことで、自分の心も守り、成長していくことができると学べた
- ・ 環境の変化によるストレスは正常な反応である
- ・ 今しんどいと思うことは正常な反応で、これを乗り越えることでNsになれることが分かった
- ・ 今しんどい時期なので、乗り越える技術を知ることができて良かった
- ・ 周りと比べてしまい落ち込んでしまう。100%を求められていないと知ることができた
- ・ 自分は今できていないかも知れないと不安ばかりだが、理想を持ちすぎず、今自分にできることを精一杯頑張ろうと思う
- ・ 自分のできなさにしんどくなる・落ち込むことがあったが、ポジティブに行きたい・頑張っていきたい(2)
- ・ 採血が上手くできない。看護技術の自立がなかなか進まない⇒ポジティブに捉えることの大切さ、できないことを伝えることの重要性
- ・ 自分が出来が悪すぎて嫌になる。できるようになったことにも目を向けていきたい
- ・ 気持ち、理想と実際の自分の技術力アセスメントが追いつかないこと。受け止め方を考える
- ・ 病棟の忙しさについていけないが、リフレクションの繰り返しで自分の身につくと教わった
- ・ できないことに対して落ち込んでしまう。同期や先輩などに相談して次に生かせるようにする
- ・ できないことが多く落ち込むことも多いが、受け止め方や心の持ちようについて学べた
- ・ 完璧に仕事ができない。新人なんだから当然であると思った
- ・ 知識や技術の不足でしんどくなることもあるが、今できていなくても大丈夫であること、日々学んでいけば良いことが分かった
- ・ 業務を覚えることが大変だと思っていたが、自分のペースで周りと比べず仕事しようと思った
- ・ 仕事ができない。報連相が下手。仕事ができなくても失敗を恐れず挑戦することで成長できる

- できないことばかりに気を取られていた。できなくても少しずつ前に進むことが大事だと改めて思えた
- 今できないことが多く怒られるばかりで、自分には向いていないと感じている。看護師になりたいと自分で決めた道だから、今の仕事を楽しめるよう努力したい
- 受け持ちが始まり、自分のできないことをすごく感じる。自分の思考タイプを知り、考え方や対処法を学んだ
- 自分の成長について。先輩方の背を見て視野を広げていきたい
- 自分で自分を認める
- 勉強⇒できないことを明確にする。アウトプットする
- 知識不足⇒今からでも勉強すれば間に合う
- 自分の時間が減った。夜になっても一人で憂鬱⇒友達と話す時間を作る。好きなことを見つけて自分の機嫌は自分で取る
- 疲れがとれない。たくさん寝る！
- 入眠障害、熟睡できない、求められるものが多い。柔軟に考えること
- 人間関係・先輩との人間関係・人間関係（特に上の人）(3)
- 先輩との関わり方や敬語の使い方
- 苦手な先輩との関わり
- プリセプターが怖すぎて何をしても怒られる。タイプでいうと、警視総監が能面をつけて無差別的に重箱の隅をつついてくる
- 自分だけホスピタリティマインドで毎日頑張っても、お局さんは挨拶すらしないため逆に疲れる
- できないことが多過ぎ。もの覚えが悪い。脳のキャパが小さい
- できることが少なくて手持ちぶさたになっている。できないことが多くて申し訳ない
- 同期と大きな差がないかどうか不安。自分はできているのか？
- 分からないことがまだまだあるので、同期と差がついていそうで不安
- 毎日新しいことを学ぶため、他の同期より遅れを取ってしまうのではないかと不安になることがある
- 自分はこんなこともできないのかと、情けないと思う。手技の自立が遅い
- 毎回分からないこと・足りないことが見えてきて自信をなくす
- 自信がないこと(2)
- 自分に自信が持てない。1回見学したらすぐやってみようかと言われるが、できないことが多い
- 忙しすぎて病棟についていけない。何をやるにも足を引っ張っていると思ってしまう
- 自立がなかなかもらえないことが悩み。てきぱき動けるようになりたい
- 自己開示できておらず、自分らしく働けていないこと
- 何事にも前向きになれない、前向きに捉えられない、日々が多忙で目まぐるしい
- ヒステリー球がたまに出る（漢方内服中）。思いを伝える、表出することが辛いときがある
- 自分の働き方や考え方を変えても周りがあるままだと限度があると思う。そのことを実感してしまった場合、完全に心が折れてしまいそう
- 入職して3か月が経ち経験も増え、まだ分かっていないことを質問しづらくなってきた
- 教わったことを、メモを見られない状況でその通りに行うことができず、成長していないように見られること
- 失敗することを恐れていたり、また先輩に頭ごなしに怒られることで不安を感じ悩んでいた
- 勉強が追いついておらず、先輩方に迷惑をかけてしまっている
- 優先順位を考えて仕事をするのが難しいと感じている
- 勉強・勉強不足な点(2)
- 視野が狭くなってしまう
- 仕事のやりがい
- 思っているように上手くできないこと
- 知識・技術が不十分であること
- 業務がなかなか覚えられない
- 覚えることが多い・覚えることが多く頭がパンクしそう・覚えきれないことに悩む(3)
- 仕事がなかなか覚えられない。日勤なのに退勤が20時頃。全てがストレス

- ・ 悩んでまではないが、興奮されている方や暴力行為のある患者さんへの関わり方
- ・ 慣れない環境でたくさんのことをしなければならないとってしまうこと
- ・ 仕事に対する不安
- ・ 業務と休息のバランスが取れない
- ・ 出勤が・仕事に行くのが憂鬱(2)
- ・ 毎日家に帰ってからの予習復習
- ・ 帰宅してからも仕事のことを考えてしまい、心が安まらない
- ・ 帰宅後自己学に追われる。プライベートと仕事の切り替えが苦手
- ・ 夫婦について。「分かってくれているはず」ではなく、自分に期待し自分が変わる。今後世界を広げることで豊かな人間性を養っていききたい
- ・ 5月末に院内の新人教育担当になった。新人ではないが、参加させていただきとても勉強になった。自分が伝える立場になるため、学んだことを活かしていく

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。

- ・ 感染対策になるのでハイブリッドは良いと思った
- ・ より多くの人、遠方の人でも参加できるので良いと思う(2)
- ・ 会場に行かずとも、場所を問わず研修に参加できる点が良いと思った。特に内藤先生の講演では、スマートフォンを使ってコミュニケーションがとれるよう配慮されていて、より理解が深まったように感じた
- ・ Zoom 参加だったが、チャットで話ができ繋がれた気がした
- ・ 特に問題なく行えていたように感じた
- ・ 声や映像が乱れることなく、またリアルタイムでコメントや質問ができて非常に良かったと感じた
- ・ 声も聞き取りやすく、見やすかった・スムーズに参加できた・困ることはなかった(4)
- ・ パワポだけでなく手元に資料があって見やすく分かりやすかった
- ・ 聞き取りにくさもなく講演を聞くことができた。自分にない考えを知ることができた
- ・ マイクがしっかり通っていたし、みんなとコメントを共有できたのが良かった
- ・ Zoom からでは現地の様子が読み取りにくかったが、講演は問題なく受けることができた。特に午後のコメントでの会話は初めてだったが、多くの方の意見を伺うことができ興味深かった
- ・ 会場に行かなくても講義が受けられたのが非常に良かった。接続が不安定になってしまい一部聞けないことがあったので、期間限定でもいいので動画が後で見れるようにしていただきたい
- ・ スクリーンで見やすく学ぶことができた。声が途切れて聞こえにくかった
- ・ 最初は電波が弱く聞こえない所もあったが、それ以降はしっかりと聞こえたので良かった
- ・ やや電波が悪い場面があった。スマホを使って参加できるシステムがとても楽しかった
- ・ 電波状況が悪く、スマホを使ったコメントに参加できなかったのが残念だった
- ・ 今回は自宅で1人で受けたが、定員が決まっていない分、Zoom で病院単位で受けたり、病棟単位で受けたりすることを可能にすることはすごく良い点だなと思った
- ・ Zoom での参加だったがスライドが見やすく、スマホでも参加できたので良かったと思う
- ・ Zoom で参加できるのは良かった。スマホからコメント等送れるのも楽しかった
- ・ Zoom でもしっかり講義が聞こえ、URL からリアクションもできて参加している感じがした
- ・ Zoom でも回線よく講義を聞くことができ、会場と同じ感覚で受けることができた(2)
- ・ オンラインだったが、同期と一緒に受講できたので会場にいるような感覚だった (良かった)
- ・ 勤務時間内に参加できたので、会場への移動時間もなく業務も手伝え良かった

- ・ 研修以外は、病棟で働いたので良かった
- ・ 実際に会場で生の声を聞いたのが良かった
- ・ 実際に会場に行かなくても、参加できて・講義を聞いて、良かった・有り難かった(6)
- ・ 会場に行かずとも、学べる機会があり力になった・時間を有効に使えるため良かった(2)
- ・ 職場にいながら講義を受けることができ、良かった・便利だった・有意義な時間だった(4)
- ・ オンラインで参加できて、良かった・参加しやすかった・一体感のある研修だった(5)
- ・ オンラインでも気軽に参加して考え方や心掛けについて学ぶことができ、とても有意義な時間を過ごすことができた。本日はありがとうございました
- ・ スライド+講師が話している様子が見たかった。(表情・反応がやや分かりにくかったため)
- ・ 特に大きな問題なく受講でき、大変有意義な時間だった。ただ内藤先生の講演について、参加型の講演でとても良いアイデアだったと思うが、やや論点とズレた発言が参加者から書きこまれることもあり、円滑に進めるという点では妨げとなっているのではと思った
- ・ マスクのままマイクでしゃべられている方は聞きづらかった。大きな声の方も音がわれてしまい聞こえづらかった時があった
- ・ コロナへの配慮や、匿名でメッセージ送信ができることが良かった
- ・ 匿名でチャットが送れるので気兼ねなく意見を言えて面白いと思った
- ・ 参加型だったので、良かった・面白かった・楽しく学ぶことができた(4)
- ・ 参加型のももあり最後まで集中して取り組むことができた
- ・ 午後からの講演は双方向性があると思う
- ・ いろいろ意見しやすかった
- ・ スマホで参加できるのが、先生とキャッチボールもできてとても良かった(2)
- ・ 意見をスマホで送信すると、自己開示しやすくて良かった
- ・ コメント入力ができ他の人の意見を知ることができた
- ・ いろんな方・多くの人意見が聞いて良かった。楽しかった・面白かった(6)
- ・ とても楽しく話を聞くことができ、多くの人意見を知ることができたと思う
- ・ スマホでコメントでき、意見を共有できて面白かった(2)
- ・ 新鮮な気持ちで参加することができた。スマホでコメントを送りながらの講義は面白いと思った
- ・ リモートで内藤先生のような講義を受けるのは初めてだった。みんなの今思っていることをすぐに見ることができ面白かった
- ・ リアルタイムでメッセージなどを送れ、新人同士の心境や現状が知れて良かった
- ・ リアルタイムで参加者のコメントが見られ、様々な思いを抱えながら頑張っていることが分かった
- ・ リアルタイムでコメントが送れて、みんなで見られるシステムがとても良かったと思う
- ・ スマホでメッセージを送り思いや感想を送れて、相手の意見も見ることができて大変良かった
- ・ 自分のコメントなどをすぐに拾ってもらえて質問がしやすかった
- ・ 参加者の意見を取り入れながら行えたため、より身近な意見として聴けた
- ・ みんな同じような悩みを抱えていることが分かった。今抱えている悩みも、自分のものの捉え方で見方が変わると知れて、参加できてよかった
- ・ 辛い思いをしている人が、自分が思っていたより多くいると分かった
- ・ 一人ひとりのコメントや意見が分かるようになっていて、自分と同じ考えの新人がいると分かり励みになった(2)
- ・ 内藤先生の講演がコメントしやすかった。他の人の意見がたくさん見られて自分だけじゃないと思えた
- ・ スマホでの参加は意見が言いやすくて良かった。内藤先生が魅力的だった
- ・ 他の新人の、声を聞いて・気持ちを知ることができ、良かった・少し心が軽くなった・頑張ろうと思えた・励みになった(4)

- ・ 気持ちが楽になった。参加できて良かった・勉強にもなり息抜きになった(2)
- ・ 自分と同じ気持ち・悩みの人と話す・画面越しで会うと、ストレス発散できた・共感できることが多くとても良かった・自分も頑張りたいと思った・頑張ろうと思えた・安心した(7)
- ・ 県内の新人Nsの皆さんと、チャットを通して不満や不安を共有できたのがすごく良かった。一人じゃないなと改めて思えた
- ・ 新人として迷いやしんどさを共有できたことが励ましになり、有意義な時間となった
- ・ 3か月目でしんどい人もこの時期に開催することで、頑張れる人もいると思った
- ・ 新人の今の時期に辛い人やしんどい人がたくさんいる中で、この講演はすごく良かった
- ・ この時期にポジティブな話を聞くことができたのは、精神的に良い刺激になった
- ・ この時期に開催してくれて、悩みを共有できたため良かったと思う
- ・ 悩みの多いこの時期に乗り越え方を知ることができよかった ・ 考え方が少し楽になった
- ・ 今多分一番辛い時期で、今回のような講演を聞くことで、少し身体・心が楽になった。良かった
- ・ 3か月の自分を振り返り、自分もそうだったと思え、それへの対処法を知ることができた
- ・ 新人というリアルタイムの立場で受けることができ参考になった
- ・ 様々な考え方があり、自分に取り入れることができそうなものからチャレンジしていきたい
- ・ 物事について深く考えることも大事だが、たくさんの視野をもって考えていくことができるようになりたいと思った
- ・ すごく勉強になった！ 人として、プライベートでも活用できる、またポジティブな気持ちに持っていく方法を知れた！ありがとうございました！
- ・ 新人で今は大変だが、考え方一つで精神的に安定するので、そうなると思った
- ・ ネガティブになることが多いが、受け止め方を変えることも大切だと学んだ
- ・ 今後どう行動していくべきなのか、受け止め方をどう変えていくか理解できたので、有意義な時間を過ごすことができた
- ・ 社会の一員としてふさわしい人間になるために、考え方や捉え方を学ぶことができた
- ・ 否定的に捉えていることもリフレーミングを行い捉え直して肯定的に見ることが大切
- ・ とてもいい勉強になり、自分の気持ちを大切にしていきたい
- ・ 自分について理解し、他者との関わりでは思いやりを持って関わっていくことが分かり、勇気づけられ、勉強にもなる研修だった ・ 社会人としての心構えを聞いてよかった
- ・ これから仕事をする上でとてもいい勉強になった ・ とても勉強になった
- ・ 勉強になった。また機会があれば参加したい ・ 為になった。ありがとうございました
- ・ 現場の研修は初めてだったが、とても為になったと思う ・ 参加してよかった(2)
- ・ 良かった・とても良かった(3) ・ 参加しやすいと感じた
- ・ とても心に響いて頑張ろうと思えた ・ 頑張ろうと思えた
- ・ とても有意義だった・有意義な時間だった(3) ・ 分かりやすかった
- ・ 貴重な講義を近くで受けられて、とても有意義だった
- ・ 自分の今後の課題を見つけることができた
- ・ できないことが多く自信がなく不安な毎日だったが、前向きに頑張ろうと思えるようになった研修会だった。ありがとうございました
- ・ 明日から明るく元気に頑張っていこうと改めて感じる事ができた
- ・ 明日からの仕事の励みになり、とてもよい研修だった
- ・ 今後仕事をする上でとても役に立つ講演をしていただき、更に働く上での考え方を学べた
- ・ 多くのことを学び、これからの看護に活かしたいと思った
- ・ とても為になる話を聞かせていただき、これから仕事に対して頑張っていきたいと思った

- ・ 今辛い気持ちをズバッと行って教えていただき。今後の行動に活かせる内容で参加してよかった
- ・ 新人時代を乗り越えるためのヒントをたくさん教えていただけ、多くの人が参加できて良いと思った
- ・ 仕事に対して、研修前より前向きに取り組めそう
- ・ 仲間と一緒にこれからも仕事を頑張っていきたいと思った
- ・ 入職して2か経ち不安なこともあるが、先生方に元気をもらえた。ありがとうございました
- ・ 今の自分にささる言葉ばかりだった ・ 楽しい研修で参加できてよかったなど思った
- ・ 元気になった・とても元気になった(3) ・ 楽しかった(3)
- ・ お悩み共有会みたいで楽しかった。私ならできる！ ・ 自分自身を見つめ直した
- ・ 自分を見直す機会・きっかけになった(2) ・ 関連した内容で学びやすかった
- ・ 自分自身を見つめ直し、今後の働き抜く力を知ることができた
- ・ どちらの講義もとても楽しく参加させていただいた。またの開催を楽しみにしている
- ・ 考え方や悩みに特化した講演で納得、分かりやすかった
- ・ 午前と午後で内容の重なる部分があり、二つの視点でより深く学ぶことができた
- ・ たくさんの人が同じ講義を聞き、反応を見られる講義もあり良い経験になった
- ・ 滅多に聞けない内容が聞けたことがよかった
- ・ 特に内藤先生の講義は記憶に残りやすかった。また参加させていただきたい
- ・ 冷たい先輩にもお二人の話を聞いていただきたい ・ また参加したい
- ・ 自院の新人にも参加してもらいたいと感じた ・ 少し時間が長くしんどかった

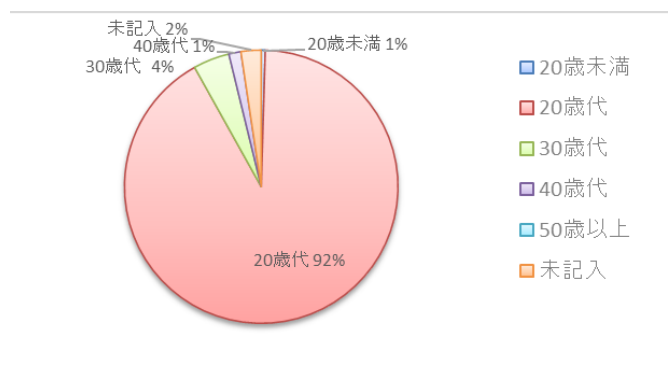
4-②. ハイブリッド開催はどこで参加されましたか。

- a. 受講会場（岡山県医師会館） (5 1 名)
- b. 病院（勤務先） (1 4 6 名)
- c. 自宅 (1 1 名)
- d. その他 (3 名)

◆ 参加者の状況

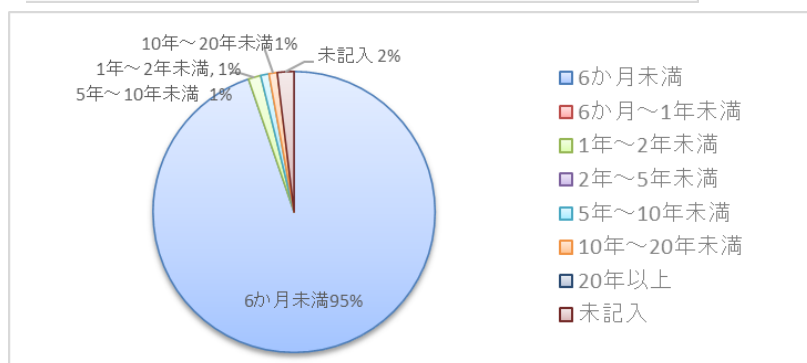
【年 齢】

- 20歳未満 (1)
- 20歳代 (1 9 3)
- 30歳代 (9)
- 40歳代 (3)
- 未記入 (5)



【経験年数】

- 6か月未満 (2 0 0)
- 6か月～1年未満 (0)
- 1年～2年未満 (3)
- 2年～5年未満 (0)
- 5年～10年未満 (2)
- 10年～20年未満 (2)
- 未記入 (4)



- 【職 種】 看護師 (2 0 7) 助産師 (1) 未記入 (3)