

# 第3回看護研究会

(中堅看護師教育研修会)

令和7年10月21日(火)

岡山国際交流センター

□ 研修

テーマ 『 コーチングマインドで自分も周囲もより豊かになる 』

講師 オフィス KATSUHARA 代表 勝原 裕美子 氏

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。)



- 自分の感情をコントロールすることが大切。相手を変えようとするのではなく、自分のものの見方を変えることが大切
- どうなっていたら良いか一日の設定を行う。自分のマインドをコントロールし、陽のエネルギーを周囲に伝播していく
- 相手に関心を寄せるスキルを学ぶことができた。コーチングマインドを学んだので実践していきたい
- マインドを大事にしていこうと思う
  - 良いところ、助かった、などを活かしていきたい
- 話の聞き方
  - 相手の話を共感モードで聞くように意識する
- 相手の話を「しっかり聞いているよ」という姿勢で話を聞く
- 話をしてきた人が「聴いてくれている」と思う態度・返答・反応など
- 相手に関心を持って話を聞くための工夫を知ることができた
- 相手に関心を持って話を聞くやり方を実践してとても勉強になった。リーダーになったときや後輩と話をするときに使いたい
- 話を聞くときに先入観を持たず相手の伝えたいことを聞き確認すること。リピートや声のトーンなど使っていきたい
- 相手と話すときの工夫・方法を取り入れたい。患者さんとのコミュニケーションにも取り入れたい
- 自分の人生は○であり×でない。4つの聞き方もやってみたが難しかった。職場でも取り入れてみたい
- 自分の価値観で相手を見ないことを学んだ
  - 自分が変わる
- 自分のマインドを変えることが相手の潜在能力を引き出せる一歩となることを学んだ
- 自分の考え方をすることで、周りに良い影響を与えることができると学んだ
- 自分のマインドをマイナスや暗くするのではなく、ポジティブ、プラス思考にしていくことが大切
- 相手を変えるのではなく、自分の考え方を変えてポジティブに持っていくという思考
- 相手ではなく、自分の見方を変えて相手に寄り添うことで、問題解決の糸口になると学んだ
- 相手を変えるより自分を変えて、より良い状況になることで、周囲もポジティブになるんだと学んだ。相手が変わらないことに対してイライラするより、日々感謝して過ごしていきたい
- 周りを変えるより自分を変えて、自分が楽だということ。周囲との関わり方、コミュニケーションのとり方
- 日々業務で余裕のないこともあるが、スタッフ間の関係が、自分の認知を変えることで変わっていけばいいなと感じた
- 感謝の気持ちを忘れず、自分の枠に捉われずに白紙の心で人を知ろうと思った
- 笑顔、ちょこっと **HAPPY!!** 相手の行動変容を期待するなら、私から変わろう
- コミュニケーションの取り方を身につけることができ良かった。これからは、良いところにフォーカスをあてて、自分に起きた良い影響と感謝を伝えたい
- 自分の認知を変えるのがいかに難しいかが分かった。相手をほめるのではなく、自分に起きた良い影響を伝える努力をする
- 考え方が変わった。自分にとって良かったことを感謝して伝える。プチハッピーを意識して、ありがとうと声に出していきたい
- 自分を認めていくこと、感謝の気持ち、良かった探しをすることでモチベーションが上がっていくこと、相手のいいところを見つける
- コーチングをとっても難しく考えていたが、自分自身に○をつけてあげることで周りも大切にできると思った

- ・ 自分自身を認めてあげることがまずは大事だと学べた。相手の話を聞くと、忙しかったり余裕がないと自分の価値観にとらわれて話してしまうこともあるため、枠に当てはめず話を聞きたいと思った
- ・ ネガティブな考えを○にする
- ・ プチハッピーを見つける。自分に○をつける。関心を持って聴く姿勢に注意していく
- ・ プチハッピーから毎日取り入れていこうと思った
- ・ とても楽しい学びだった。特にプチハッピーを見つけていくのはこれからもしていきたいと思う
- ・ プチハッピーを日常の中から探していきたい。物事の見方を変える感謝をしたい
- ・ 一日1つでもハッピーなことを掲げていきたい
- ・ 日々の生活にプチハッピーと感謝を取り入れる
- ・ プチハッピーを意識して、少しでも自分の日常を豊にしたいと思う
- ・ プチハッピーを見つけて意識してポジティブにいたいと思う。相手への対応の仕方、目的論を使って生かしていけたらいいと思った
- ・ プチハッピーを意識して、いい心持ちで日々過ごし、仕事に取り組んでいきたい
- ・ 小さなこと・小さな当たり前のことにも、感謝していく・感謝を忘れないようにする(3)
- ・ 普段の何気ない当たり前にも感謝を持っていくことで、日常での良い考えにつながると思った
- ・ 感謝を伝えようと思った
- ・ ほめるのではなく、感謝を伝える
- ・ 小さな事にも感謝を忘れず、笑顔を大切にしたい
- ・ 日々の小さな幸せ、感謝を見つけていきたい
- ・ 自分が幸せと思うことから始めることが大事
- ・ 小さな幸せに目を向けて、良い状態で日々を過ごすこと
- ・ 日々プチハッピーを意識して、グレーを白にできるように過ごしていきたいと思う
- ・ ありがとうや幸せを見つけることで、自分をいい状態にして過ごしていきたい
- ・ 自分の気持ちや状態を確認できた。自分を豊かにするために、プチハッピー・感謝を増やす
- ・ 少しでも自分をいい状態に持つため、プチハッピーや未来をゴール設定して、脳や気の流れを良い方へ持っていきたいと思う
- ・ 自分の気持ちを前向きに捉えていきたい
- ・ 考え方を考えるだけでポジティブになれると感じた
- ・ 自分の機嫌は自分で取ること、ハッピーであること、話を聴くこと
- ・ 自分も「良い状態」でいなければと思い、今後も生かしていきたい

## 2. 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。

- ・ コーチングマインドを具体的に理解できた
- ・ 病棟でしている ARP について。新人さんへの指導。患者さんにも新人さんにもコーチングマインド的に関わりたいと思う
- ・ 自分は看護師としてはいわゆる中堅になる経験年数だが、現在の職場は入社してまだ1年しか経っていない。後輩指導はまだ現在行っていないため特に悩みはないが、改めて新しい職場に来て、今回のような研修内容の、マインドを持って接している先輩に出会ったことはほぼない。なおさら、自分が年数を重ね、後輩ができ、教育になると今回の内容を大切に接していきたいと思う。逆に先輩に教えるということもゼロではないため、嫌と思う気持ちも持ちつつも少しでも自分や周りに良い影響が与えられるようにしていきたいと思う

- ・嫌なことばかりに目がいくこと⇒普通の所にも目を向けることが大切
- ・自分が役に立っているのかと悩んでいたが、気持ちが晴れた
- ・いつもネガティブ思考だったので、ポジティブになれるように全てに感謝していきたいと思う
- ・自分のあり方について考えていたので、考え方の参考になった
- ・スタッフの残務確認やフォローをしたいが、大丈夫と言われたり、もう（仕事）終わります等の返事が多いことに悩んでいる。グループワークを通じて、自分のスタッフへの接し方を見直せたり、逆に体感することで相手の感じ方を改めて知ることができた
- ・「はい！」とすごくいい返事をしてくれるけれど、何も響いていない人にどういう風に指導したらいいか悩んでいる。良いところはあると思うので、自分がどう関わればよいか考えてみようと思う
- ・見えている世界を一緒に見る方法
- ・～すべき思考になりがち⇒決めつけて考えない、他者を信頼する
- ・新人教育に悩んでいるが、自分の解釈の仕方を変えることで、相手に伝わりやすい、相手が聞いてくれやすいことに繋がると思った。相手の良い部分を見つけられるようにしたいと思った
- ・事例に挙がっていたような後輩がいて、対応に仕方や関わり方に悩んでいたが、コーチングマインドを学び、後輩の良いところに目を向けて認めていききたいと思う
- ・先輩と後輩の間での指導について、怒って伝え、若い子が落ち込んでいる様子。でもここは相手の良いところを一つずつ見つけ、感謝を伝えていく
- ・嫌だな、苦手だなと思う人がいるが、自分からその人の良いところを見ていくことで、自分も働きやすい環境にできると思った
- ・新人育成の難しさを感じていたが、できているところを見つけてありがとうと伝えて見方を変えていきたい
- ・苦手な上司や、ちょっとなと思う後輩に対して普通にできているところを見つけて感謝していききたい
- ・年配Nsへの対応。なかなか言いたいことを言えない
- ・後輩育成について。どう関わり、声かけをしたらいいか
- ・後輩指導。関わり方・考え方がとても参考になった
- ・指導しても改善しないスタッフ。関わり方を変えようと思う
- ・苦手だなと思う後輩への関りや指導方法について。原因論でアプローチしていたが、目的論で関わってみたいと感じた
- ・苦手な人は、原因論はあとから。まずは目的論で関わる
- ・指導しても聞いてくれないこと。伝え方を変えてみようと思った
- ・新人教育で、新人への指導の仕方。まず、自分の見方を変えて指導に関わっていこうと思った
- ・後輩が増える中で、対応に悩む場面が多いが、視点を変えて関わっていききたい
- ・新人の育成
- ・新人教育・後輩育成。自分とは違うものを持っている。白紙の状態聞いていくこと
- ・後輩指導について。自分が思っていることが当たり前でないこと、白紙の状態聞くことが大切であること
- ・後輩の面談や相談に乗るときの解決方法や考え方。物事を一方面からでなく別方面で捉えて話をする
- ・部下とのコミュニケーション、上司とのコミュニケーション
- ・先輩Nsとのコミュニケーション。良いことに目を向けていきたい
- ・他職種とのコミュニケーション⇒聞き方に気をつけていく
- ・人とのコミュニケーションに悩むこと（聞き方など）あったが、聞き方ひとつで違うなと思った

- ・ スタッフとの関わり方。自分のマインドを良いものにしていく
- ・ 若いNsへの伝え方(指導の仕方)に悩んでいたが、自分自身が豊かであることが大切と気づいた
- ・ さまざまな年代の指導や教育に関わるようになり、相手を変えようとするのではなく、まずは自分がいい状態でいられるように意識していこうと思う
- ・ 人間関係や指導方法について悩んでいたが、相手の感情にとらわれずにマインドコントロールの設定(目標)を決めて取り組んでいこうと思う
- ・ 苦手なDrがいる。今回学んだ方法を使ってコミュニケーションがとれるようになったらと思った
- ・ リーダーの時のメンバーとの関わり方
  - ・ 下の年齢のNsとのやりとり
- ・ 苦手な人との関わり方、考え方
  - ・ 人間関係
- ・ 人間関係。言葉掛けのヒントになった
  - ・ 学生指導。共感モードで傾聴すること
- ・ アセスメントの教え方
  - ・ すぐ、パワハラと言い出すスタッフに困っている
- ・ 悩んでいたことも前向きに考えられる力が付いた
- ・ 卒I・卒IIのスタッフとの人間関係に悩んでいた。笑顔でポジティブに行動して関わっていこうと思う
- ・ 心の余裕を持てるように、小さな幸せを思い浮かべれば雰囲気悪くならない心掛けを持てるヒントを得られた
- ・ 伝え方。新人教育で伝わっていないことがたくさんある。どのようにしたら伝わるのか
- ・ 面談では一方的に喋っていたので、ここで勉強したコーチングスキルを活かしたい
- ・ 後輩への声かけの方法に迷うことがあったが、今回の研修で学べた
- ・ 自分の言いたいことを優先して話してしまう⇒聴く重要さを学んだ
- ・ 人によって感じ方が違うので、話を傾聴する時に白紙で聞くようにしようと思う
- ・ 人の話を聞くことが苦手だったので、これから活かしたい
- ・ 流してしまうことが多いので、きちんと話を聞こうと思った
- ・ 今回参加してみて、プチハッピーを見つけることが苦手。プチハッピーを見つける訓練をしたい
- ・ 患者のクレーム対応→相手の立場に立って考える
- ・ 患者さんと関わる中で、原因論的な考え方をしたり、自分目線になってしまうことがあるので注意していきたいと思った
- ・ 精神疾患の看護に生かせることがたくさんあった。自分もアドラー氏が大好き。目的論的思考をしていきたいと思う
- ・ 職場になじめていない人をはじき出そうとする空気をなんとかしたかった。活かせるようなことがあって良かった
- ・ 職場のメンバーが負担にならない勤務表作り
  - ・ 働きやすい職場づくり
- ・ 年をおうごとに仕事量が増え、時間内に終わらせられないのが辛い
- ・ 子供との関わり方のヒントをもらえた
- ・ ライフステージが変わり、子育て期間から自分のこれからの人生をどうやったら輝かせていけるか、など悩んでいる

3. 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。

- ・ 同じ講師の研修を受けたい
- ・ 今回受講してコーチングに興味を湧いた。引き続き勉強したい
- ・ 今回のような研修はもっと上の方々にもしていただきたい。年数が経てば経つほど、コーチングマインドは大切だと思う

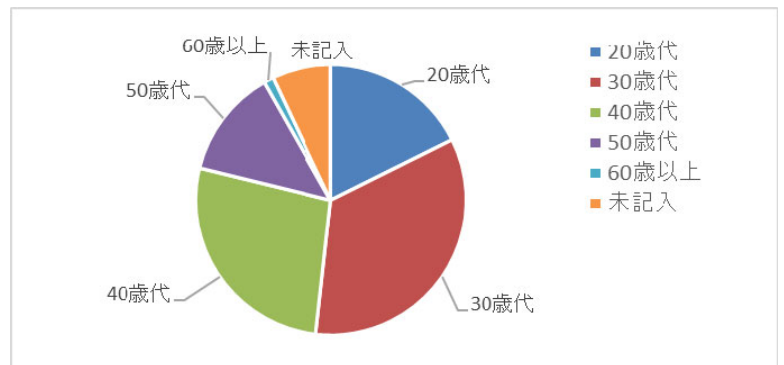
- ・ 年に一度はコーチングの研修を開いて、いろいろなNsに受けてもらいたい
- ・ 時間の使い方、先輩との関わり、後輩との関わり
- ・ 上司と後輩 (or 部下) との上手なチームの作り方
- ・ 他職種との関わり、カンファレンスの進め方 (リハビリカンファ等)
- ・ リーダーシップのとり方
  - ・ チームナーシング、看護管理、看護目標等
- ・ 若手Nsの育成、面接技法
  - ・ パワハラと言われない指導の仕方
- ・ 実習指導
  - ・ 人の話の聴き方など勉強したい
- ・ 中堅看護師のストレス
  - ・ アンガーマネジメント
- ・ 認知症の対応
  - ・ 終末期
  - ・ ACPについて
- ・ 家族支援、地域支援
  - ・ 訪問看護
  - ・ 呼吸器・心電図・循環器疾患
- ・ 現場で使う採血値、画像、のアセスメント
  - ・ ケアリング
- ・ 2交替・3交替のメリット・デメリットについて
  - ・ 自己研鑽
- ・ 研修を行う側になることが増えてきたので、上手な話し方、pptの作り方、Zoomの活用など教えてほしい

4. 今回の研究会に参加した動機はどれですか？

- a. 病院から参加を勧められた (79名)
- b. 自分から積極的に出席した (6名)
- c. その他 (0名)

【年齢】

20歳代	(15)
30歳代	(29)
40歳代	(23)
50歳代	(11)
60歳代	(1)
未記入	(6)



【勤務年数】

～5年未満	(3)
5年～10年未満	(23)
10年～15年未満	(16)
15年～20年未満	(13)
20年～25年未満	(13)
25年～30年未満	(6)
30年～	(5)
未記入	(6)

