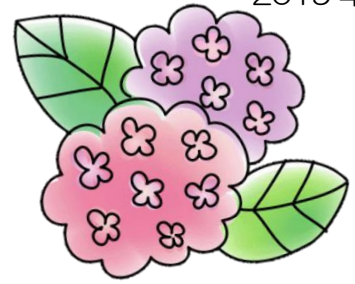


あじさい



「働き続けられるためのメンタルヘルス」研修会 令和元年9月7日(土)

令和元年9月7日に札幌ビューホテル大通公園において、「働き続けられるためのメンタルヘルスとは～こころと体を整える睡眠～」というテーマで研修を開催し、各支部から75名の方の参加がありました。

研修では、働く人のストレスとメンタルヘルスについて、睡眠と夜勤中の仮眠、セルフケアの実践についての内容を講義していただきました。メンタルヘルス不調が増加している現状や、具体的な症状などストレスを知ることの重要性を学びました。また、夜勤中の1時間の仮眠は夜勤前の仮眠の3時間に匹敵するということや、睡眠のサイクルに合わせた仮眠の取り方など具体的ですぐに実践できる内容をお話ししていただきました。

ストレスケア対策はセルフケアが基本である事や具体的な対処法、リラクゼーションの方法など、様々なストレスに悩むことの多い私たち看護者にとってのメンタルヘルスについて考える良い機会となりました。



看護管理者研修会 令和元年9月12日(木)・13日(金)

令和元年9月12日・13日に「看護管理者育成研修」が行われました。この研修は北海道委託事業として、看護副師長・主任・師長補佐を対象に行われます。年々受講者が増え、昨年の66名を上回る79名の参加が全道からあり、関心の高さを実感しました。

研修1日目は手稲溪仁会病院の田中いずみ先生による「看護の動向」「看護管理の基本」と、秀友会病院の土屋和枝先生による「スタッフ育成」の講義、2日目は札幌医科大学附属病院の菊池知美先生による「師長補佐の役割と実際」の講義とグループワークを行いました。参加者は、師長補佐として日々現場で悩みを抱えている人が多く、講義内容にうなずきながら聴き入っている姿が印象的でした。グループワークでは、師長補佐としてどのように取り組んで

いくかを話し合い共有しました。人材育成、スタッフとの関係、師長との関係など課題は様々でしたが、講義やグループワークを通して、自身の課題の解決の糸口を見つけることができたようでした。また、「他の施設の話が参考になった」「同じ立場の人と話ができてよかった」といった意見も聞かれ、有意義な2日間となりました。



医療安全交流会 令和元年10月26日(土)

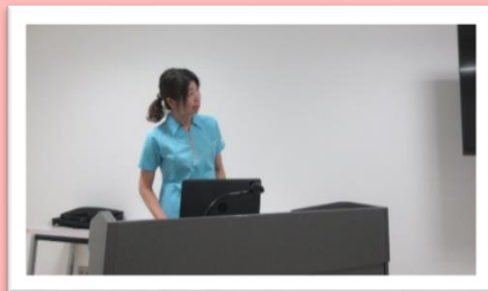
令和元年10月26日(土)午前中に医療安全交流会を開催しました。

「高齢者の誤薬防止～在宅での現状を踏まえて各施設ができること」をテーマに、北海道脳神経外科記念病院訪問看護ステーションいづみの訪問看護師大西章子さんを講師にお迎えし、講義をしていただきました。

訪問看護の対象者の年齢、認知症の有病率、世帯の構成などの動向からはじまり、訪問看護における薬管理の問題や課題について多くの事例を交えて詳しく報告していただきました。講義の後、病院勤務の看護師、在宅に関わる訪問看護との混合のグループに分かれ、グループワークを行いました。安全な薬管理のための対策は入院中から退院後の生活につ

ながるような支援方法が望ましいという話題から、在宅での療養について患者や家族を支援するために情報の分断が無く共有できるように、双方の歩み寄りや情報共有のあり方を見直すことができました。

参加人数は24名と少なめでしたが、講義はとても興味深く、グループワークは活発な意見交換ができました。



働き続けられる職場づくり推進委員会

～施設間交流研修とは～

北海道看護協会各支部において、病院等に働く看護職員が、施設間交流・実地研修を行なうことにより、看護の質の向上や業務改善に努めるとともに地域内関係を促進し、ネットワークの充実を図ることを目的として活動している事業です。

8月9日に札幌西円山病院において、排尿障害の研修を受講しました。

研修内容として排尿障害の基礎知識とアセスメント、また薬剤選択や治療についての講義とグループワークを行いました。

排尿のメカニズムを復習し、基本に戻ってアセスメントの視点や内服薬も含めた治療について学びを深めました。講義やグループワークの中から、排尿障害は内服による副作用も大きくコントロールの難しい障害であることを学びました。しかし、アセスメント用紙の活用など工夫することで、利用者の困難に寄り添い具体的に支援に繋げている現状を知り良い刺激となりました。

札幌手稲訪問看護ステーション K・O

研修後の感想



《 編集後記 》

2019年は「平成」から「令和」へと変わり、節目の年となりました。私自身、看護協会の委員は初めての経験で、あっという間に過ぎていったと感じます。看護協会の活動を肌で感じることで、委員の方々の取り組みが日々の業務の支えの一部となっていると感じることができました。2020年も変わりゆく時代の流れについていき、看護協会の活動を発信していくことで貢献できるよう頑張っていきたいと思います。

T・Y

