



Vol.23

さん SUN ひろば

北海道看護協会 札幌第3支部

働き続けられる職場推進委員会

アンガーマネジメント研修会

2021年11月6日



2021年11月6日(土)10時半より「アンガーマネジメント イライラしていませんか、怒りと上手に付き合える方法を身に着け、コントロールしてみませんか」と題しアンガーマネジメントコンサルタント 小尻 美奈先生を迎え Zoom による研修を開催しました。約 140 名という多くの会員・非会員の皆様の参加を頂き、チャットでの意見交換も盛んに行われ、楽しくあっという間の2時間でした。



研修後のアンケートでは①自分自身の感情について振り返りが出来た ②それぞれの「べき」の違いが怒りを引き起こしている事が理解できた ③怒りの対処法を学ぶことが出来た ④怒りは自分が大切にしているものを守るためのものと知り新鮮だった、等多数の感想や意見を頂き、また全員が講義の内容はほぼ理解でき、今後の生活に役立ちそうだとの結果でした。

今後も委員会一同、皆様の希望をリサーチしつつ楽しく役立つ研修を企画したいと思います。



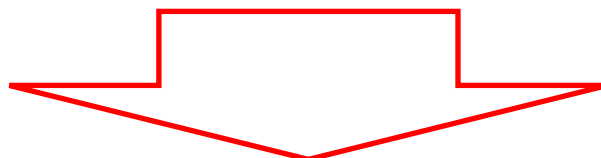
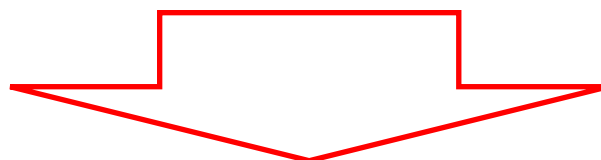
働き続けられる職場推進委員

委員長 重田 弘恵

「働き続けられる職場づくり推進委員会」主催、zoomによるアンガーマネジメント研修では、140名を超える多くの参加者がみられ、チャット機能を利用して講師と交流しながら参加することが出来ました。アンガーマネジメントの歴史は古く 1970 代アメリカの軽犯罪者の更生プログラムとして発祥したそうです。心理トレーニングの一環として上達することで、衝動と思考のコントロールを図り、上手な叱り方を学ぶ事で怒りの理解を深めることが出来るとの内容でした。研修に参加させていただき、自分自身にとっての“こうある【べき】”を基準に考えると、その【べき】とのギャップが出ると怒りは生まれやすい。“当たり前はどんな事であるのか” “怒りを増幅させるマイナス感情が多いほど怒りは生まれやすいので意識する”事などを学びました。なかでも、怒りは自分のものであり、相手は変えられないものという言葉が印象に残っています。そのためにも自分を知り、どういうときに怒りが強く出やすいのかを日々意識して、健やかに仕事が出来ていけるように頑張っていこうと思いました。講師の小尻先生ありがとうございました。



広報委員 山中 真砂子



支部研修

看護師職能委員会

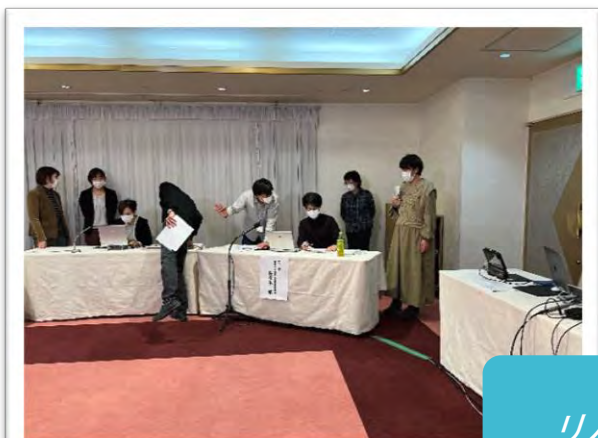
「コロナ禍における退院

支援の現状について」



2021年11月13日(土) 医療法人徳洲会 緩和ケア訪問看護 ST 札幌所長 緩和ケア認定看護師の山崎美恵先生、訪問看護ステーション恵佑会 所長 杉下奈弥先生、居宅介護支援事業所恵佑会 管理者 主任介護支援専門員 井上美恵子先生をお招きし zoom 参加による講演会を行いました。全世界を揺るがしているコロナ禍の、渦中最前線で治療にあたられている急性期医療と同様に、退院支援や在宅を支える現場においても様々な弊害や苦悩をもたらしている身近な現状について、沢山の事例を交えて御講義頂きました。特に大多数の医療機関・施設が「面会制限や外出・外泊の制限」を実施している中で、患者の入院生活状況が家族に見えづらくなっており、病院(施設)対家族の情報共有が出来にくく、コミュニケーションもとりにくい状況が生まれているとのことでした。退院後に、支える家族が思い描いていた患者状況と異なることで、困惑する場面や、必要であった医療処置の手技習得に至らず退院することがあるそうです。医療機関対在宅でも、より一層細やかに、互いの要する情報を伝達していく為にはどのようにしたら良いのかを、大いに考えさせられた 2 時間でした。沢山のご参加を頂き誠にありがとうございました。

看護師職能委員
委員長 尾藤 香代



リハーサル風景



コロナ禍の現代、多くの病院や施設では面会の制限や外出、外泊が禁止されている。その為、在宅療養を検討する患者や家族が増え、訪問看護ステーションや介護支援専門員に求められることが増大している。感染のリスクから退院前カンファレンスの中止や退院調整に十分な時間が取れない状況のまま開始される在宅療養。患者の希望や不安に寄り添い、必要な医療処置の継続や生活支援を行うには病院はもちろん、多職種との情報共有がとても重要である。病院の医師、看護師と在宅の看護師、ケアマネ等が些細な情報でも気軽に共有できる関係性を築くことは患者・家族の QOL が向上し、希望をかなえることに繋がるということを再認識させてもらった貴重な研修内容でした。

講師の皆様、そして主催された看護師職能委員の皆様、大変お疲れ様でした。

広報委員 納谷 美和