

さん SUN ひろば

北海道看護協会 札幌第3支部

令和4年度 北海道看護協会

札幌4支部合同会員懇談会(ハイブリット開催) 第3支部主催

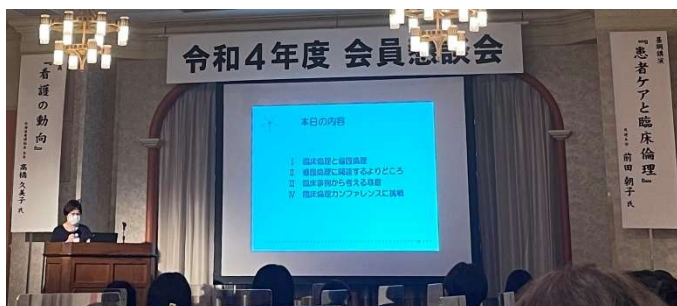
令和4年度の会員懇談会は、2022年9月10日(土)、ホテルモントレエーデルホフ札幌においてハイブリット形式で開催され、会場58名、オンライン85名の参加がありました。

北海道看護協会の高橋久美子会長より「看護の動向」の講義と、天使大学 看護栄養学部 看護学科の前田朝子講師より「患者ケアと臨床倫理」の基調講演がありました。

「看護の動向」では、少子・超高齢化社会が問題視される2025年、さらに2040年を見据えた政策、推進事業、「いのち・暮らし・尊厳をまもり支える」看護の将来ビジョンなど、様々な講義をして頂きました。ともすれば、目の前の任務に追われ一日が過ぎて行く激動の日々。切れ目のない医療、看護を提供するため、「病院」という枠組みにとらわれず、柔軟に多職種と連携を図ること。世の中の動向を注視することの必要性や、課題の中にも看護の可能性もあることも改めて感じた講義でした。

「患者ケアと臨床倫理」では、倫理と聞くと若干身構えてしまうところがありましたが、前田講師の臨床経験30年以上の経験を元にした話を混じえた小気味よい講義で、大変興味深く聴講出来ました。明日から「患者さんにとってよいことは何か」を日々のカンファレンスで話し合うところから始めていきたいと思えます。

懇談会に参加されました管理者の皆様、講師、企画運営されました第3支部役員の皆様お疲れ様でした。



広報委員 高橋香織里・花田法恵



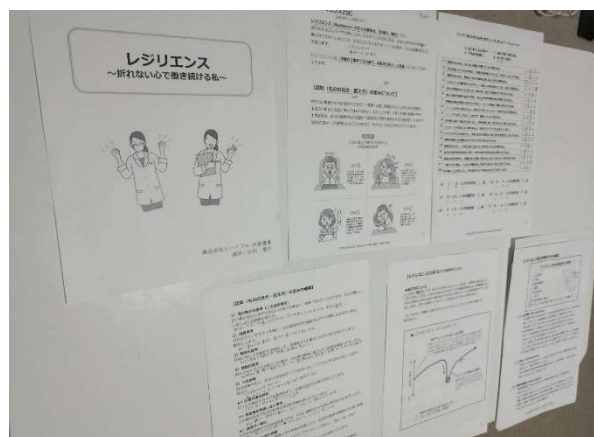
「レジリエンス」 ～折れない心で 働き続ける私～

働き続けられる職場づくり推進委員会 オンライン研修



令和4年9月17日(土)に開催されたこの研修は、ストレス社会の中で人と向き合い、命を預かる医療・介護従事者がレジリエンスを身につけ、問題解決に向けて柔軟に対応するイメージができることを目的として、松前葉子先生を講師にお迎えいたしました。

レジリエンスとは「回復力、弾性」のことを指し、例えば弾力のあるゴムタイヤを押しつぶしてもすぐにもとの形に戻る、あるいは竹やぶが強風に煽られて大きくしなっても、折れることなくまた立ち直る、そんな回復力のことを言い、『逆境から素早く立ち直り、成長する能力』と定義されています。



逆境から素早く立ち直り、成長する能力を身につける為には、一人一人の考え方や捉え方のクセを認識し、状況に応じて思考・行動を制御し適切な行動へ移すこと。慌てず、冷静に物事を多面的に捉え、原因究明と解決策で対処すること。対処する能力を自分は持っている、やればできると自信を持ち、自身の経験だけでなく「代理的经验(モデリング)」や「君ならできる」などの言葉の説得、リラックスするなど生理的状态によっても向上させることができること。さらに、日頃から信頼できる仲間を作っておくことはレジリエンスを高める作用があることを理解することができました。

自分を認め、頑張っている自分を褒め、自分と上手に付き合うことは、他者への理解や気遣い・接し方へもつながる。そして、それが折れない心で柔軟に働き続ける私へつながっていく様子を想像することができました。貴重な研修に参加させていただきありがとうございました。

広報委員 福田 真希

認知(ものの見方、捉え方)の歪みが気分や感情、行動に影響を与えることや、ワークを通して自分の思考の傾向を知ることで、仕事への取り組み方や対人関係のヒントとなる考え方について学ぶことができました。コロナ禍が長期化し、ストレスフルな環境下ですが、心身ともに健やかに過ごし気持ちよく働くために「自分を知ること、他者を知り理解すること」が大切だと改めて認識することができました。

レジリエンスを鍛えるスキルとして、体を動かすことや誰かと話すことなど気晴らしの方法や実践で活用できる対応方法を教えていただき有意義で貴重な研修でした。

講師の松前葉子先生、主催された委員の皆様、お疲れ様でした。ありがとうございました。

広報委員 佐々木久美子