

# 教育ニュース

令和2年5月12日 VOL2

5月8日（金）新人オリエンテーション「セルフケアコントロール」を実施しました。新人看護師みんなが集まるのは約一か月振りでした。その間、それぞれの部署で、受け持ち患者さんを担当しながら、先輩たちに指導をうけて頑張ってきました。

今回の研修では、迫田心理療法士さんから、講義をしていただきました。

## 講義内容

1. 自分の物の見方やとらえ方の傾向がストレスをためやすいかどうか
2. 10のストレスの対処方法

積極的な対処方法：問題を解決する ものの見方を修正する 感情を調整する サポートを求める

消極的な対処方法：問題を先送りにする 思考を停止する 感情を抑止する 関係をさける

予防的な対処方法：自己効力感を高める コミュニケーション力を高める

仕事の合間にホッと一息腹式呼吸

気持ちいいな。落ち着く



ストレスの予防的な対処方法として「自己効力感を高める」とありますが、自己効力感を育てる方法として、①直接成功体験②代理体験③周囲の肯定的評価④生理的変化の体験の4つの体験を積み重ねることが大切と言われていました。そのため、現場で、成功体験させ、ほめて、看護が楽しいと感じてもらえるような関わりを引き続きよろしくお願いいたします。また先輩たちの頑張っている姿も意図的に見せてください。

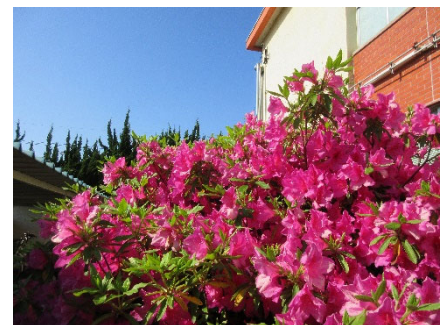
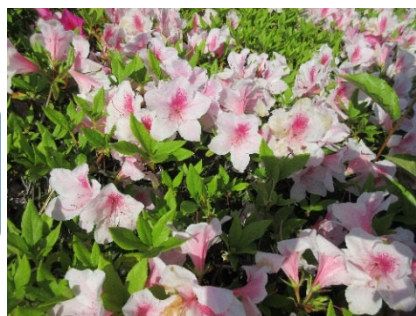
\*生理的変化とは嬉しくなる、楽しくなる、体調がよくなること

新人の頑張っている姿を発見！！



先輩看護師に滴下数の計算方法を教えてもらっています。しっかりメモをとっています

患者さんが昨日して楽しかったと言ってくれた塗り絵を一緒にしています



病院内にこんなにきれいなツツジが咲いていました。きれいですね