

『心理的安全性が保てる職場環境づくり』 研修会実施報告

日時 : 令和5年6月24日(土) 8:30~17:15

対象者 : 看護管理者

参加者数 : 14名

目標 : アンガーマネジメントを学び、職場環境づくりに生かすことができる

<講師の紹介>

横浜市立大学 講師

日本アンガーマネジメント協会認定

アンガーマネジメントファシリテータ

田辺 有理子 先生



<内容>



今年度の管理者研修は、日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテータの田辺先生をお迎えし、講義をして頂きました。初めに、本日で学びたいこと、職場環境の中で怒りを感じていること、怒ることのメリットとデメリットについてグループワークを行い発表し、みんなで考えを共有しました。講義では、怒りやイライラは自分の中の「こうあるべき」という理想と、現実のギャップにより生じます。その怒りをコントロールする3つのスキルを学びました。1つ目は、怒りの衝動を抑え、思考するために6秒待つこと、2つ目は、思考のコントロールとして許容範囲を広げること、3つ目は、自分にとって重要かどうか、自分自身で変えられることか、変えられないことが行動のコントロールをすることを学びました。また、自分の怒りの特徴を知るために、怒りのタイプを診断しました。過去の研修で診断した経験のある受講生は、自分が置かれている現在の立場や、仕事への考え方で診断結果が前回と異なることを実感できました。心理的安全性のある職場とは、チーム全体が協力し合える職場であること、失敗から学習し、成長していこうとする職場であることを学び、コミュニケーションの重要性を再認識しました。今回の学びを、実践の場面で活かし、心理的安全性の高い職場環境作りに活かしていただきたいと思います。