

『折れない心の育て方』 研修会実施報告

日時 : 令和3年6月3日(木) 13:30~15:00

対象者 : 全体研修・新人看護師

参加者数 : 対象者25名 一般参加者10名

目的 : 困難な状況に立ち向かう強さや、出来事を柔軟に受け止める考え方、メンタルセルフケアを習得する

<講師の紹介>

労務コンサルティング R&L
社会保険労務士 井上基子先生

2007年に奈良市で社会保険労務士事務所を開業されました。現在は、社会保険労務士・産業カウンセラー・医療労務・コンサルタントとして各企業での就業規則等各規定や労務に関する相談、アドバイスを行われています。また、行政・企業・病院・学校等でもハラスメント研修を行われ、多岐にわたってご活躍されています。当院でも毎月第1木曜日に「さくら一む」で病院スタッフの話や悩みを聞いていただく機会を作っています。



<内容>



「折れない心の育て方」をテーマに、井上基子先生に講義をして頂きました。「あなたは自分が好きですか？」の問いかけから講義が始まりました。自分を好きになり、自分を大切にするには、「ネガティブな気持ちも含め、自分の本当の気持ちを正直に認めることが大切である」ことを、具体例をあげながら話して下さいました。先生の「自分を大切にできない人は人を大切にできない」という言葉は心に残りました。次いで、「アサーティブ」についてとてもわかりやすく説明して頂きました。自分を大切にし、自分の気持ちと向き合い相手に思いを率直に伝えることが大切であり、

お互いがアサーティブな考え方ができればより良い関係を築くことができると先生は説明されていました。今回の研修は、新人看護師は全員参加してもらいました。これから看護師として働く中で、辛く困難な状況に直面することがあると思います。今回の研修で学んだアサーティブを身につけ、困難を乗り越えられる看護師に成長されることを期待しています。