

R2年1月17日(金)

テーマ：看護職のストレスに対するセルフコンパッション
ー自分への思いやりー

講師：秋山美紀先生 東京医療保健大学 医療保健学部
准教授

場所：看護研修センター

参加者：66名

今回はまず研修会終了後のアンケート結果からお知らせします。
多数の方がこの研修を受講して、「リフレッシュになった。」「自分にやさしくなれた」
「自分を大切にすることで、他人にもやさしくなれる」「自分自身へのやさしさと思いやり
をもつことが大切ということがよくわかった」など、自分に思いやることで、自分も楽になり、
他人を思いやることができることを学んだようです。

ペーシング（相手に波長を合わせて同調することで「この人は何でも話
すことができる」と思ってもらえる信頼構築の方法）の練習



あなたの気分転換は何ですか

個人作業・集団作業を行う…自分の気分転換になることを発表し
て、聞いている人は、ひとつ聞くごとに「それ、いいね!」と答える

あなたは、あなたのあら捜しをする人の近くにいたいと思いますか？

レースンエクササイズ



マインドフルネス

そして、愛と優しさのメディテーションなどなど

いろいろな方法でセルフ・コンパッションを体験した。
メディテーションでは、本当に自然に涙を流す受講生がいた。

自分に優しく、思いやりを持つことや周りに感謝することで、
集中力を高めて、モチベーションを維持できることを学んだ研修
だった。

R2年1月18日(土)

テーマ： 感染管理に必要な基礎的知識
－感染管理の実例を用いた広め方－

講師： 田中治美先生 和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院
感染管理認定看護師

場所： 看護研修センター

参加者： 54名

現在感染管理者として従事している方、リンクナースの方、これからそれらに従事する方を対象にした研修。

季節がらインフルエンザが猛威を振っているときで、先生も毎日走り回っておられる中での研修だった。



講義の様子

マスクをあごに下げてはいけない理由は？

皆さん、ご存じですよね。。



グループワーク

「あなたは病棟の管理者です。インフルエンザが発生しました。あなたはどのように対応しますか？どのように再発予防をしますか？

さすが、管理者研修。グループワークはスムーズに始まり、活発なディスカッションだった。