

第 1 回看護研究会

(新任看護師教育研修会)

令和 7 年 6 月 6 日 (金)

ハイブリッド開催

[午前] 講演

演 題 「社会人・医療人としての基礎・資質を高める
[コミュニケーション&マナーの習慣づくり]」

講 師 おかやまアナウンス・ラボ(株) 代表取締役 森田 恵子 氏

[午後] 講演

演 題 「看護の大海原を航海する
ーへこたれずに仕事をこなす 13 の方法ー」

講 師 愛媛大学医学部附属病院
総合臨床研修センター 助教 内藤 知佐子 先生

(一社) 岡山県病院協会

(注：類似した感想はまとめています。)

第1回看護研究会（新任看護師教育研修会）のアンケート集計（令和7年6月6日）

（ 33病院 210名 出席 ・ 188名 回答 ）

1. 講演『社会人・医療人としての基礎・資質を高める〔コミュニケーション&マナーの習慣づくり〕』を聞いて。

（講師：おかやまアナウンス・ラボ㈱ 代表取締役 森田 恵子 氏）

A.

a. 大変勉強になった	134名	c. 勉強にならなかった	4名
b. 勉強になった	50名	d. 全く勉強にならなかった	0名

未記入0名

B. 感想や、今後自分で取り組んでいこうと思ったことがあればご記入下さい。

- ・ 森田先生の声がとても心地よかった。聞き入ってしまった
- ・ 学生時代に習い、気持ちとしてやや忘れていた部分があったが、改めて意識づけられ仕事で活用しようと思えるような講義だった
- ・ 社会人として医療人として、[責任]のあり方を考えることができた・相手を敬った対応ができるよう取り組みたい(2)
- ・ 社会人として責任と目的を大切に、相手の立場に立って臨機応変に対応していく
- ・ 社会人・医療者としてのマナーを、学ぶ機会になった・大切にしていきたいと思った(2)
- ・ 医療人である前に社会人として、マナーを大切にしたい・目的を持って行動していく(2)
- ・ 社会人としてのマナーや礼儀、また医療人としての心構えとは何かをもう一度考え、これから取り組んでいこうと思った
- ・ 社会人としてのマナーや印象づけを自然なものとするのではなく、自分で意識的に変えていくことが大切だと思った
- ・ 接遇マナーをしっかりとしていきたい
- ・ 接遇やマナー、言葉遣いなどに注意していきたい
- ・ マナーを身につける、敬語に気をつける
- ・ 基礎・基本に基づいてマナーある看護を行いたい
- ・ 社会人としてのマナーや敬語について勉強になった
- ・ 患者さんから見た医療者を意識して、言葉遣いやマナーを気をつけていきたい
- ・ 医療の現場では患者さんの命や生活に直接関わる場面が多くあると思う。だからこそ、自分の言動1つが患者さんやそのご家族に与える影響の大きさを常に意識し、丁寧で誠実な対応を心がけたい
- ・ 社会人として医療人として人と関わる中で、責任を持ち、お互いに笑顔で過ごせるような態度で頑張りたいと思った
- ・ 患者さんの立場になって考えることがとても大切だと思った。自分本位ではなく誰かがいることをちゃんと理解しておく必要がある
- ・ 成果を上げるために今自分にできることを着実にしていく。患者さんが看護師に何を求めているか考えながら行動していく
- ・ 積極的な学ぶ姿勢を持って看護技術を向上させ、信頼関係を築く。患者により良いケアを提供する
- ・ まず社会人として、身だしなみやコミュニケーションをしっかりと行っていくことが大切だと学べた
- ・ 社会人として医療人として、患者様に対するマナーやコミュニケーションをしっかりと身につけようと感じた。敬語をしっかりと復習して活用していこうと思った
- ・ 1年目を指導する立場で、どうやって教えてあげようかと迷うことが多い。特に患者さんへの言葉遣いや先輩への態度で困っていることが多い。社会人・医療者として信頼されるためにもマナーを守ることの大切さを伝えていきたいと思った
- ・ しっかりマナーを守って、いい印象を持っていただけるようにしたいと思った

- ・ マナーは守ることが大切であるが、マナーを実践していくことが信頼関係の構築につながると思った
- ・ あいさつ、身だしなみ、マナーを守ることに努め、自分も相手も気持ちよく過ごせる環境をつくりたい
- ・ マナーをきちんとして病院の評価も良くなれるようにしていきたい
- ・ コミュニケーションで気をつけること、マナーの習慣づくりの大切さ等を学べた
- ・ コミュニケーションやマナーについてはなんとなくの理解だったと改めて気づくことができた。講演を振り返り、コミュニケーションやマナーについて学び直していこうと思う。そしてそれを現場で発揮していきたい。ありがとうございました
- ・ コミュニケーションの仕方やマナーをしっかり身につける
- ・ 医療人としてのコミュニケーションを意識しようと思った
- ・ コミュニケーションのあり方、方法を改めて知る・学ぶことができた
- ・ 社会人・医療人としての基礎・資質を高めるコミュニケーションについて、学ぶことができた
- ・ 学生と社会人の違いを書き出してみ、改めて社会人としての自覚を持つことができた。日々の行動の中で相手に思いやりのある言葉遣いや態度、表情ができるようにしていきたい
- ・ 自分の意識が、自分なのか相手なのか把握できるようにしていきたい
- ・ 自分から積極的に挨拶し、時・場所・人・場面に合わせて表情を使い分け、相手を思いやっっていこうと思った
- ・ 思いやりを持ち接することが大切である、相手のことを思い行動することが必要であると思った
- ・ ドアの開閉など音が大きい時があるため、相手がどう思うかを考えて静かに行う
- ・ 先輩や友人、家族、患者さんなど、周りの人への感謝の気持ちを忘れないようにしたい
- ・ 挨拶・敬語を積極的に使っていきたい
- ・ 自分だったらどうしてほしいのか考える
- ・ 思いやりをもって人と関わる。報告・連絡・相談を頑張る
- ・ 相手を思いやる行動をとる
- ・ 誰に対しても自分から挨拶をしっかりする
- ・ 第一印象を大事にする
- ・ 第一印象から大切に、心のこもった言葉遣いをする
- ・ 自分の印象は病院の印象である
- ・ 自分の印象は病院の第一印象、という言葉が1番印象に残った
- ・ 看護師は患者さんを相手とする接客業であるため「第一印象」が大切だと思った。当たり前のことを当たり前に行うことが大切だと分かったので、日常生活を見直してみようと思った。社会人としての自覚を持ち仕事に励んでいこうと思った
- ・ “第一印象が3秒で決まる”で目の表情が大切というところが印象に残った。表情管理を頑張る!!
- ・ 第一印象は3秒で決まるため、身だしなみ・服装・表情や声のかけ方・笑顔・態度・言葉遣いを、気をつけていきたい・習慣にしたい(6)
- ・ 第一印象が3秒で決まるため、まずは身だしなみ・表情・態度・立ち振る舞いを気をつけていこうと思った。また目上の方にはシンプルに“です、ます”をつけて敬語で話すよう自分の言葉遣いを見直そうと思った。報告・連絡・相談は全て共有し、短く切って端的に伝えることが大切だと学んだ
- ・ 第一印象で見え方が変わってくると思うので表情や態度など心がけようと思った
- ・ 第一印象は3秒で決まるということ意識して患者さんと接するようになりたいと思った
- ・ 第一印象は3秒で決まり、そこを崩さないように気をつけたいと思った
- ・ 第一印象は作れるため、相手に良い印象を与えられるようにしていきたいと思う
- ・ 第一印象が病院の印象に繋がるということが分かったので、これからの看護を今よりもっと気を引き締めていこうと思う
- ・ 人の第一印象は出会って3秒で決まるということを知り、自分の印象は病院の印象だという責任感を持ちながら、良い印象を持ってもらえるように意識したい
- ・ 自分の印象一つで病院の評価に繋がるため、身だしなみや対応・言葉遣いに気をつけたい

- ・ 第一印象は自分だけでなく病院側にとっても大切になるため、笑顔で接したり服装を整えていきたい
- ・ 自分の患者に対するマナーは病院の評価にも繋がるので、特に印象に気をつけようと思う
- ・ 自分の対応は病院の顔になることの自覚を持つようと思った。敬語をたくさん使って指摘してもらい、きれいな敬語を使えるように頑張る。患者さんに対するマナーをしっかりと対応したい
- ・ 第一印象は3秒で決まることを知り、マスクを付けた中でも、目元を意識して患者さんとも関係を築く一歩にしたいと感じた
- ・ 3秒で第一印象が決まることが分かり、受け持ち患者ではない患者のコールに対応する時でも笑顔で寄り添っていくことが大切だと思ったので心掛けていきたい。マスクの下でもいいから心で患者さんに気持ちを伝えることを心掛けたい
- ・ 第一印象が決まる3秒の間に、自分がどう患者さんと関わりたいかを大切にしてコミュニケーションを取っていききたいと思う
- ・ 日頃の患者さんに対する表情・態度・言葉遣いを振り返り、第一印象を良く思ってもらえるよう気をつけていききたいと思った
- ・ 患者様に第一印象が良いと思われるように、マスクをしていても口角を上げていこうと思った
- ・ マスクをしているため表情が分かりにくい、態度や声のトーン、目の様子など意識するようになっていきたい
- ・ 笑顔・笑顔で関わる(2)
 - ・ 表情に気をつける、笑顔を忘れない
- ・ 笑顔で挨拶、自分から
 - ・ 特に挨拶が大事
- ・ 表情と発言方法に注意していこうと思った
- ・ 相づちなどで傾聴していることを態度で伝えられるように意識していこうと思う
- ・ 1人の失敗が病院の失敗になるという責任感を持って仕事をしたいと思った
- ・ 今まで以上に見た目や態度などに気をつけていこうと思った
- ・ 言葉遣いはできているように感じても正しい敬語は難しいなと思ったので、講演を参考に適切な言葉遣いができるようにしたいと思った
- ・ 正しい言葉を使ってコミュニケーションをとっていききたいと思った。また、第一印象を意識して人と関わっていききたいと思った
- ・ 言葉遣いが、自分自身できていなかったと感じたため、学んだことを活かしていきたいと思った
- ・ 言葉遣いに気をつけたい。二重敬語や必要な場面以外での“大丈夫”の多用をやめようと思った
- ・ 間違った言葉遣いをしてしまったかもしれないので、教えていただいた敬語を使っていきたい
- ・ 言葉遣いなど間違った使い方をしているときがあったので、これを機に正しい言葉遣いに直していこうと思った
- ・ 「大丈夫」という言葉が自分の中で口癖になりつつあるので気をつけたい
- ・ 「大丈夫です」は曖昧な表現であると知り、使い方に気をつけようと思う
- ・ 状況に合わせた言葉の使い方を行い、患者さんの医療のために先輩方や他職種と連携していきたい
- ・ “～させていただく”という誤った言葉遣いを使っていたので直そうと思った
- ・ 丁寧語で話さないと、と誤ってしまい言葉遣いがおかしくなるので改めようと思った
- ・ 今後は、失礼な言葉遣いにならないように気をつけて会話をしよう心掛けたい
- ・ 複雑に考えすぎず「です、ます」をしっかりと意識していきたいと思う
- ・ プレゼン力が足りず申し送りの際に詰まってしまうことがある。「です、ます」で一文ずつ区切って話そうと思う。大丈夫です、を自分も乱用しているので直していきたい
- ・ 言葉遣いに不安なところがあるので、まずは「です、ます」の丁寧語がきちんと使いこなせるように心掛けたいと思った

- ・ 申し送りや家族への伝達をする際には「です」「ます」で区切って伝える
- ・ 言葉使いは“です、ます”で行って、慣れてきて余裕がもてるようになってきたら謙譲語や尊敬語も使っていきたい
- ・ 敬語や謙譲語が曖昧になっていたのので、気をつけようと思った。“です、ます”からやってみる
- ・ 日常生活で間違った言葉遣いをしていたと気づいたので、職場でも間違えないよう意識していきたい
- ・ 丁寧な言葉遣いや相手の立場に立った言動がとれるように意識する
- ・ 言葉遣いひとつで伝わり方が変わるため気を付けていこうと思った
- ・ 社会人・医療人としての自覚を持ち、普段使っている敬語や言葉遣いを見直したい
- ・ 短い文で相手に伝わるような話し方をする
- ・ 言葉を、丁寧語で短くして情報共有をしていきたいと思った
- ・ 丁寧語から、始めてみようと思う・意識してみようと思った(2)
- ・ 言葉遣いを、気をつけたい・直すこと・見直そうと思う(4)
- ・ 社会人としてきちんとした言葉遣いをする
- ・ 正しい言葉遣いが、学べた・勉強になった(2)
- ・ 難しい言葉を無理に使おうとせず、きれいな丁寧語で話すようにする
- ・ 難しい敬語を使わずに、文章を切って簡単な敬語を使う
- ・ 敬語の使い方は、働き出してから患者さんに対して・医師に対してなどで考えることが多かったのので、とても分かりやすく説明してもらえて、とても勉強になった
- ・ 言葉遣いが上手くできず悩むことが多かったのので、敬語を使ったら良いと聞き、難しく考えなくてよいのだと感じ心が楽になった。非言語的コミュニケーションを今後も意識して取り組んでいきたい
- ・ 正しく敬語を使い、学習したコミュニケーションスキルを使って社会人・医療人としての質向上を目指そうと思った
- ・ 敬語を正しく使い、言葉遣いに気をつけて患者さんや職場の人とコミュニケーションを取りたい
- ・ 二重敬語を自分も使っていたので気をつけたいと思った
- ・ 二重敬語にならないよう、言葉遣いを意識していこうと思う
- ・ 無理にきちんとした敬語を使おうとして不自然にならないよう、丁寧な言葉を心掛ける
- ・ 先輩とのコミュニケーションを大切にして、報告連絡相談を適宜行おうと思った
- ・ 敬語を日頃からたくさん使っていくこと。報連相をどんな細かいことでも行うことを意識して取り組んでいこうと思う
- ・ 分からないことは、今まで“怖い”のと“こんなことを聞いてもいいのかな”と思うところがあり聞けなかったが、これからは分からないことも恐れずしっかり先輩と報連相を行い、情報共有していきたいと思った
- ・ 知らないこと・分からないことを恥ずかしい、勉強不足だと感じるものがあつたため、今後は恥ずかしいことだと思わず先輩などに聞こうと思った
- ・ 「報連相」は全て情報共有。チームで業務を進めていく
- ・ 共有する(先輩・同期など)
- ・ 報告・連絡・相談＝共有なので、変化があつたり行ったことは逐一共有していこうと思う。
- ・ 患者さんとコミュニケーションをとる際に正しい伝え方をできるようにしたい
- ・ 日々行動したことを振り返り、計画し、実行していこうと思った
- ・ 毎日業務終わりに、できなかったこと・指導していただいたことをそのままにせず、次回成功するよう反省・修正していくようにしたい
- ・ 辛いことのかやし方を学んだ
- ・ ポジティブに考えることが大切だと分かった
- ・ 意味付けして理解していこうと思った

2. 講演『看護の大海原を航海する ―へこたれずに仕事をこなす 13の方法―』を聞いて。

(講師：愛媛大学医学部附属病院 総合臨床研修センター 助教 内藤 知佐子 先生)

A.

a. 大変勉強になった	164名	c. 勉強にならなかった	0名
b. 勉強になった	23名	d. 全く勉強にならなかった	0名

未記入1名

B. 感想や、今後自分で取り組んでいこうと思ったことがあればご記入下さい。

- ・ 先生の話が面白かった・たのしかった(2)
- ・ 今日目の前のことを丁寧に！！
- ・ 自分の生活を整える（看護師のプロとして）
- ・ チャットで思いや考えを伝えやすくてよかった。楽しく学ぶことができた
- ・ 聞いていてとても楽しかった。こんな看護師さんになりたいと思えた。自分のことを知っているのは自分しかいないので毎日焦って安全を失った看護をするよりも、落ち着いて自分の気持ちに向き合って安全な看護を患者さんに提供することがとても大切だと思った
- ・ とても親しみやすいチャット形式で楽しく学ばせていただいた。知りたいことも知ることができ、今後の仕事が楽しく思えそう
- ・ 気分の上下があるので、もし下がった時は先生の教えを思い出して仕事に励んでいきたいと思う
- ・ 今回学んだ 13の方法を作り、新人の一年間を乗り越えていこうと思う
- ・ 13の方法を念頭に置き、これから看護師として頑張っていきたい・看護師を続けていきたい(2)
- ・ 自分の見つけ方、先輩との関わり方など分かりやすく説明していただきありがとうございました
- ・ 先輩との関わり方や医師への報告の仕方など、例を聞いて学ぶことができ勉強になったので今後に生かしていきたい
- ・ 具体的に看護師として、悩みや問題に対してご助言をいただき、取り入れようと思った
- ・ 今の自分の課題となるところがたくさんあったので、学んだことを活かせるようにしていきたい
- ・ 入職して1年経過し、今の自分だからこそ講演内容がスッと入って来やすかった部分も多く、今後の業務で実践していきたいと思った。これからの成長につなげられるよう努力していこうと思う。ありがとうございました
- ・ へこたれずに仕事をしていくコツをたくさん知れた。学んだことを活かし、ストレスに負けずに頑張りたい
- ・ 入職して2か月でまだ不安なことはあるが、患者さん・先輩方としっかりコミュニケーションしながら、ストレスも解消しながら、笑顔で知識・技術を身につけていきたいと思う
- ・ 漠然とした未来に心配をするのではなく、今に集中して一つひとつ確実に成長していく
- ・ 過去は変えられない、未来は変えられるという認識を持って行動する
- ・ 昨日の自分を超えられるよう、日々頑張ろうと思った
- ・ 看護師として疾病の勉強を続け、患者さんの急変が起きるかもと考えて観察したり、心を掴める一言を掛けられるようにしたいと思った
- ・ 患者さんの心を掴む声かけや、失敗しても立ち上がり続けていきたいと思った！
- ・ 朝の挨拶に心を添えるというスライドが心に残った。患者に寄り添ってこういうことだなと感じ、明日から実践しようと思った。コメントを利用して参加者と先生のお話が聞けて良かった！
- ・ 朝一に挨拶し、報連相を忘れずに行う。激励、ありがとうございます。失敗しても前向きに捉え仲間の力を借り自分を信じて頑張っていく。マイナス思考になった時は自分なりにプラスに変えて考えていく
- ・ ISBAR シートを、活用していく・使っていきたい(3)

- ・ 今まで報告が苦手ですぐ上手く伝えられなかったが、ISBARシートを使って分かりやすく伝えられるようにしていきたいと思った
- ・ ミスも次に繋げて、ポジティブ思考で頑張りたいと思う。習ったコミュニケーションスキルを使って先輩や先生とも上手く関係を築こうと思った
- ・ 何事も考え方を肯定的に捉えるようにし、マイナス感情にならないよう業務に対し前向きに取り組んでいきたい
- ・ 自分の受け止め方次第で気持ちの持ちようが変わるので「激励ありがとうございます」精神で一日一日頑張っていきたいと思う
- ・ “激励ありがとうございます”の気持ちで、生きていく・前向きに頑張っていきたい・成長していきたい(3)
- ・ まず1番に、ありがとうございますと伝える
- ・ 自分の考え方を伝える。分かる事を伝える
- ・ 注意されても表情や態度に出さず、まずは「ご指導ありがとうございます」と伝える
- ・ 朝の打ち合わせのコツなど、実践できていなかったのを活かして実践しようと思った
- ・ 先輩からの指導を受け入れて成長に繋がれるようにしようと思った
- ・ 今の自分はできないことがあって当たり前だから、自己開示して相手のフィードバックを受けていこうと思った
- ・ 口癖を変える。先輩からフィードバックをいただいた際は素直に受け入れ、自己開示していきたい
- ・ 自己開示することで、心の距離を縮め、相談しやすい環境を自分から整えていく
- ・ 先輩との関わり方や少し楽になる考え方を知れてよかったし、今の時期つらいのは自分だけじゃないと知れて良かった
- ・ 自分だけが悩んでいるわけではないことを実感できて良かった
- ・ 入職して2~3か月目で一番しんどく仕事を辞めたいと思っていた時期だったため、みんな同じような思いであることを知れて良かった
- ・ 報連相を徹底する、指導されたことは感情より内容を捉える、日々自分の看護を振り返ることが成長につながる
- ・ 先輩との関わり方、自分の振り返り方法など勉強になった
- ・ フィードバックを受け入れ、指導を受けた事の本質を捉えるようにする
- ・ 指導されたことをしっかり受け止め、流すところはしっかり流す
- ・ 先輩からの指導・厳しい言葉を、前向きに・ポジティブに受け取れるようになりたい(2)
- ・ リフレーミングを行い、ポジティブな・前向きな考えができるようにしていきたい(3)
- ・ できないことが多くて失敗した自分を責めたり落ち込んだりせず、リフレーミングなどで思考を肯定的に変えていく
- ・ リフレーミングを使っていきたい
- ・ ポジティブに変換する。言われるうちが花
- ・ ネガティブなこともポジティブに変換
- ・ プラス思考になれた
- ・ ネガティブなことも一発変換することで気持ちを切り替えることができると感じた
- ・ できなかったからとすぐにネガティブにならず、自分を信じてあげて次どうしたら良いかとポジティブ思考に変換できるようにしようと思う
- ・ マイナスに考えすぎず、前向きに生きていこうと思えた
- ・ プラスに考えて日々行動できるようにしていきたい
- ・ 何事もポジティブに捉え、笑顔を大切にしていこうと思う
- ・ 前向きに考えていきたい・ポジティブにとらえるようにする(3)
- ・ 自分を信じて前向きに頑張っていこうと思った

- ・ 一人で悩まず肯定的に周りを頼っていききたい
- ・ 自分のことを責めすぎず、協力を得ながら仕事をしていこうと思った
- ・ マイナス思考なところや完璧主義なところがあるが、プラス思考に少しずつ変換できるようにしていきたい。心の中のコップの水が溢れたり、爆発しないと人に SOS が出せない時があるが、1人で抱えるのは限界があるので早めに周りの人に「助けて」と言おうと思った
- ・ いつもマイナスに考えてしまうが、プラスに考えていくことで心も楽になると分かったので、手技などでできなくても大丈夫と思うようにしようと思った。新人のうちは辞めたいと思ったり人と合わないと思うことがあると思うが、その人と上手く付き合えるスキルも磨いていく
- ・ ポジティブに考えていこうと思った。自分からあいさつしたり、前日の準備を大切にしたい
- ・ マイナスの思考をプラスに変えることが大切であると分かった。今後頑張っって自分なりのリフレッシュ方法を見つけて、自分の機嫌をとろうと思った
- ・ 今はできないことの方が多けれど、勉強していることは患者さんのためになりこの先の看護観を作っていくという長い目で成長していけてたらいいなと思った
- ・ 新人だからできないのは当たり前マインドで生きる
- ・ できない自分を許して、できたことを沢山自分で褒める。病院だけでなく、いろんなところの関係を築こうと思った
- ・ 自分の出来たところにもきちんと目を向けてやりがいを感じて仕事をしたいと思う
- ・ しっかり自分のできていること・不足していることを振り返り、成長していきたいと思う
- ・ 自分を助けられるのは自分しかないため、上手に自分の機嫌を取りたいと思った
- ・ テンパってきたら、深呼吸を 3 回して落ち着かせようと思った
- ・ もっと自分を信じて、自分の価値を捉えながら行動していけたらと思う ・ 自分を信じる(2)
- ・ 自分に自信を持つ。できたことを認めてほめる ・ 自分に自信を持つ！
- ・ 自分に自信を持って、つらいことがあっても前向きに頑張ろうと思えた
- ・ 今後“自信がない”は止めて、少しずつ自信を持てるように頑張っていきたい
- ・ 自分の看護に自信を持てるように、自分のペースで頑張ろうと思った
- ・ 自信を育て、自信がないときは目の前のことに丁寧に取り組む。空いている時間で、先輩と自分で振り返る
- ・ 自分に自信を持ち、苦手を好きにするために頑張りたい。教わったことをそのままにすると成長につながらないため、振り返り自分のものにすることが大切と分かったので振り返りをしていきたい
- ・ 自分の考え方ひとつで仕事への関わり方が変わると分かった
- ・ 考え方や行動を少し変えるだけで働きやすさも違うと思った。1日5分だけでも振り返りの時間を作ろうと思った
- ・ 自分の思考パターンに合った変換をしていきたい
- ・ セルフモニタリングから始めてみようと思う ・ 自分に素直に仕事できるといいなと思った
- ・ 立ち直る時が成長の時、自分を受け入れる
- ・ へこたれたとしても、立ち直ることができる力を手に入れていきたいと思った
- ・ まずは自分自身をしっかりと振り返り、立て直す力が必要だと思う
- ・ この3か月間で落ち込むこともあったが、自分を信じて成長していけるように頑張りたい
- ・ 落ち込みやすい自分も一度受け止めて、認めてあげることが大事だと思った。自分なりのストレスコーピングを見つけていきたいと思う
- ・ 自分で自分をコントロールする ・ セルフマネジメントを行おうと思った
- ・ 独りで抱え込まず、吐き出す所もつくって、自分で管理できるようにする

- ・ 失敗することが怖いと思っていたが、失敗は成長の一過程という言葉で少し気が楽になった
- ・ 落ち込んだ時にどうしてもマイナスな方向に物事を考えて、眠れなくなる
- ・ この先、自分が成長している姿がイメージできない⇒ 失敗しても次、できるという自信を持つようにしたい
- ・ 同期と比べて自分が成長できているのかどうか不安⇒ 昨日の自分をライバルにして自分を信じていきたい
- ・ 働く中で自分が本当に成長しているのか分からなくなる時がある
- ・ チームからの目標と、今の自分の進行度に差があるのではと不安になる
- ・ 今の職場でこのまま働いていていいのか
- ・ 自分に自信がないこと
- ・ 自己開示できるように頑張りたい
- ・ 今、積極的な自己開示ができていないので、今後自分に自信をもっていこうと思った
- ・ 休日明けの仕事が憂鬱。覚えることが多すぎて大変。情緒不安定になる。学生の時とのギャップがすごいある
- ・ 今日仕事であったことを消化できないまま次の日が来てまた仕事に行くことや、毎日どんな先輩が付いているか、どんな患者さんが受け持ちなのか不安
- ・ 仕事に対してストレスを感じていたのは自分だけではないことに気づけた
- ・ 新しい看護技術を行うことが不安
- ・ 技術の独り立ちが進まないこと⇒ 先輩に頼っていくことも大切だと感じた
- ・ 思考発話が苦手⇒ 当たり前のことでも口にしてみようと思った
- ・ できることが少ない⇒ 分からないことを先輩に伝えて、少しずつできることを増やしていきたい
- ・ 早くできることを増やさなければ、という焦りに悩んでいる
- ・ 新人だからできないのは当たり前だけど、できないことばかり目立って嫌になる
- ・ 自分のできないことに目を向けて、ネガティブな考えになる
- ・ できないことが多く毎日不安や悩みが絶えないが、できないのはまだ当たり前なので、次に活かせるよう意識していきたい
- ・ できないことだけに目を向けず、できていること・成長できたことに目を向けて自分を認めていきたいと思った
- ・ 自分が即戦力になれないことにやるせなさを感じている⇒ できていることに目を向けながら、いろいろな経験をしていけるようにしていきたいと思った
- ・ 看護師に向いていないと思っていたが、新人のうちにはできないことが多くて当たり前ということを知り、少し自信になった
- ・ 自分は何もできない、どうせ次も失敗すると考えてしまうが、口癖・考え方を考えることで仕事が上手くこなせるようになることを学んだ
- ・ 仕事のことを考えすぎてオフとの切り替えが難しい⇒ 思考のクセを変える
- ・ 自分の考え方のクセを理解し、長く看護職として働いていくというイメージができた
- ・ 自分のことをまずは知って、問題解決していけるようにしていきたいと思った
- ・ 丁寧にできていないことでのミスもあったため、看護師としてすることに丁寧に取り組んでいこうと感じた
- ・ 多重業務をこなしていく方法に困っていたが、今日のスライドが学びになった
- ・ 業務がスムーズに回せない⇒ 原因を明確にして解決方法を考えていこうと思った
- ・ 課題が山積みなこと。何から手を付けるか
- ・ 優先順位の考え方。自分に自信を持つ
- ・ 同期と比べてしまう(2)
- ・ 多重課題で時間内に業務が終わらない

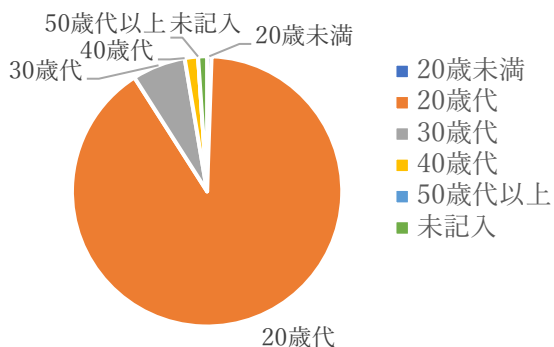
- ・ 受け持ち患者さんが増えたり、臨時のオーダーが入ったりした時に業務が終わらない
- ・ 忙しい。一人で抱え込まず助けを求めることが大切だと思った
- ・ 入職してから余裕がなくなって、イライラすることが多くなった
- ・ プリセプターの指導も含め、仕事は頑張りたいが時間が限られる
- ・ 相手と接する時は笑顔を大切にしていきたい
- ・ マスクをしていても伝わるよう笑顔をつくれるようにする
- ・ 前向きになる考え方をたくさん知ることができた
- ・ ポジティブに考えることができた
- ・ ポジティブな考え方を改めて知れて良かった
- ・ ストレス対処方法
- ・ 自分をもっと大切にしないといけない、と気づきがあった
- ・ 言葉遣い等は度々注意されているので、注意していこうと思えた
- ・ キツイことや指導を受けた際の言葉の変換方法
- ・ 言葉遣い
- ・ 怒られたときの立ち直り方
- ・ 失敗を恐れないこと
- ・ 「激励ありがとうございました」を心の中で思い、心を壊さないようにする
- ・ 先輩との関係に悩んでいたが、事実と提案を中心に受け止め、前向きに取り組みたい
- ・ 職場の上司の言い方がきつい方がいてメンタルにきている
- ・ 指導されるが、先輩看護師の言い方がきつい
- ・ 先輩怖い
- ・ 理不尽なことを言われる
- ・ 人間関係・先輩との関係(3)
- ・ 先輩との人間関係⇒ 怒っている人は困っている人。自分のために言ってくれていると思う
- ・ 患者さんだけでなく、先輩の個別性も踏まえて関わる
- ・ 他職種との情報共有・上司への報告⇒ 言葉遣い、双方向のコミュニケーション、コミュニケーションのコツ
- ・ 自分の意見をうまく伝えることができない点で悩んでいる⇒ うまく伝えられないことを相手に言うことや、文を区切って伝えることが大切だと分かった
- ・ 医師・先輩・患者さんとのコミュニケーションで難しいことがあったので、研修を通して学ぶことができた
- ・ 職場の方に相談や振り返りをするタイミング・声かけなどがなかなかできていないところが悩み⇒ 患者さんのためだと思って積極的に動けるようにありたいと思った
- ・ コミュニケーションスキル⇒ コツを多く学ぶことができたので活用し、自分の武器にしていきたい
- ・ コミュニケーションを上手く取れていないところがあったので、コミュニケーションのコツを活用して積極的にコミュニケーションを取っていききたいと思う
- ・ 「分からないことある？」と質問されて1問ほどしか返事できていなかったが、「分かっていること」を伝えることがコツだと学び、とても学びになった
- ・ リフレーミングや、患者・先輩との関わり方がヒントになった!
- ・ 患者さん、先輩方とどのように接したらいいのか、どのように考えて頑張ったらいいのか学ぶことができて、明日から頑張れる。ありがとうございました
- ・ OP室の勉強についていけるか、先輩と上手く付き合っていけるか心配⇒ 自分なりの立ち直り方や物事の捉え方に気づくことができたので、とても良かった
- ・ 報告の方法や、先輩看護師との関わり方が分かった
- ・ 先輩との関わり—素直になる
- ・ 先輩とのうまい付き合い方
- ・ 職場の暗黙の了解が分からない
- ・ 時間管理・時間管理が苦手(2)
- ・ 同期との関わり大切
- ・ 時差出勤、夜勤に向けて不安がある。目の前のことを丁寧にこなしていこうと思う
- ・ 1年目から精神科で、身体科に異動した時が不安
- ・ 生涯学習

- ・ メモを取らない子、何回も同じことを伝えているのに伝わらないことが多い。言っても勉強しないとか。ただ理解できていないのか、そもそも伝わっていないのか。一旦振り返りを一緒にしてもいいなと思った
- ・ 先輩に誤解された場合、どうすればいいですか？ 説明できますか？

◆ 参加者の状況

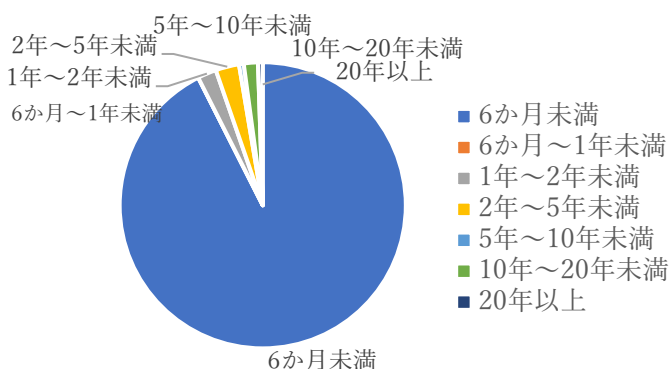
【年 齢】

20歳未満	(1)
20歳代	(170)
30歳代	(12)
40歳代	(3)
50歳代以上	(0)
未記入	(2)



【経験年数】

6か月未満	(174)
6か月～1年未満	(0)
1年～2年未満	(4)
2年～5年未満	(5)
5年～10年未満	(1)
10年～20年未満	(3)
20年以上	(1)



【職 種】	看護師	(184)	助産師	(3)	准看護師	(1)
-------	-----	---------	-----	-------	------	-------