


富山県看護連盟 研修会報告	開催日	2020年11月1日(日)
	時間	9:30～12:00
	場所	タワー111 スカイホール

研修会名	新人研修会	
内容	講演 1 「I ♥ nurse 日本看護連盟 新基礎研修」より 講師 富山県看護連盟 青年部委員 平野純輝 看護師	
	「新人へのエール～先輩からのメッセージ～」	
	発表者1 富山赤十字病院 茂住優乃 看護師 発表者2 富山県立中央病院 恒川枝里子 看護師	
	講演 2 「夢を実現するために」 講師 富山県議会議員 平木柳太郎 先生	

参加人数	166 名
------	-------

【研修会内容】
 三谷会長挨拶 皆さんは、新型コロナウイルス禍という歴史的にもたいへんな年に専門職業人としての一步を踏み出された。私達の看護の仕事は奥深く、経験を積んでも次々と新たな気付きが生まれる。皆さんは専門職として知識や技術を磨き、人として成長されていくと思う。患者さんとの関りで人生そのものを学び、たくさん心の財産を積んでいただきたい。この研修では、看護という職業を社会的な側面から考えてみる機会になっていただけたらと思う。看護の有り様は国の制度の中で定められる。有り様をより良くしていく役割を果たすのが、看護連盟であり詳しくは、ハンドブックをよく読んでいただきたい。職業観を深める一つの機会になればと期待したい。

講演 1
 現在、看護師9年目である。看護師になる前に介護福祉士として老人保健施設で3年間働いた。排泄介助など日常生活の援助が主な仕事であり、看護師の指示のもと浣腸などの医療処置を根拠もわからず行っていた。点滴をする看護師に憧れスキルアップするために看護師になった。
 新基礎研修は、新人・若年・看護学生等を対象としている。看護師は患者さんが元気になり「ありがとう」と言われると元気が出てやりがいにつながる。看護は、患者のために必要な知識・技術・態度を身につけアセスメントを行い、計画・実行・評価をすることの繰り返しである。看護師の悩みは、「子育て」「夜勤が辛い」「残業が多い」「人間関係」「記録が多い」等々あるが、一人で解決することは難しく制度を利用しないと解決できないことも多い。看護連盟と看護協会は協力して働きやすくするために制度を変えてきた。看護連盟と看護協会の役割の違いは、看護連盟は政策実現と議員の応援を行っている。看護協会はデータ収集やエビデンス開発や政策提案を行っている。2つの団体が政策実現のためには必要不可欠である。これからのより良い看護のためにも入会し参加してほしい。

《発表者1》
 消化器内科・泌尿器科・眼科の混合病棟の3年目である。新人の頃は、できない自分に苛立ったり先輩に申し訳ない気持ちでいつも「すみません」が口癖だった。失敗したりミスをして何回もやめようと思ったが、上司・先輩・家族が支えてくれた。失敗した時は、一人で悩まないことそのあとの行動が大事である。ターミナルの患者を受け持った時「最期は家で過ごしたい」と希望されたため、多職種で連携し在宅退院を実現できた。再入院したとき家族から「家に帰れて本人は生き生きして家に帰れてよかったと喜んで」と聞き未熟な自分に気づくとともにもっと成長して立派になりたいと思った。いろいろな壁にぶつかりたくさん悩んで患者とかかわってほしい。どんな看護師になりたいか考えて欲しい。

《発表者2》
 現在看護師4年目である。1年目は、腎臓内科・泌尿器科・内科の混合病棟であった。不安と緊張で仕事を覚えることで一杯だった。透析患者を受け持った時、先輩から「自分の受け持ち患者に何をしてあげるの?」と言われ何もできていない自分に気が付いた。カンファレンスを行い栄養課と連携し栄養指導を行った。患者のことを考えて行動するという当たり前のことができるようになった。2年目はできることも増えやりがいが出てきた。3年目に精神科病棟に異動となった。最初は戸惑いショックであった。摂食障害の患者を受け持ち患者の表面だけしか見ておらず一方的に食事指導することで患者は心を閉ざし病状は悪くなっていった。カンファレンスを行いアドバイスをもらい患者の話に耳を傾けコミュニケーションを取ることで患者との信頼関係ができ病状も回復していった。希望と違ってもどこで働いても学ぶことのできる2年目も新たなスタートを切ってくほしい。



三谷会長



平野 純輝さん



茂住 優乃さん



恒川 枝里子さん

講演 2

テーマ1 「未来を描く」について、スタートが同じでも努力の方向が異なれば行き着くゴールも変わってくる。ビジョンのある人は必ずゴールに到達できる。未来は決まっていない。想像するのではなく創造することが大事である。自己のロードマップを作成し、視覚化することが重要であり、更新し続けることが大切である。

テーマ2 「現在地を知る」では、ライフサイクルには導入期・成長期・成熟期・安定期がある。安定期になって維持できる看護師と落ちこぼれていく看護師とに分かれる。デジタルデバイスを使いこなせる看護師は生き残ることができる。例えば、自分の声を録音し自分の声と向き合うことで声をコントロールし、患者さんとの接し方を変えていくことは、よい看護に繋がる。

テーマ3 「自分を変える」では、ストレスには3段階①コンフォートゾーン②ラーニングゾーン③パニックゾーンがある。パフォーマンス曲線と合わせてみるとコンフォートゾーン:ラーニングゾーン:パニックゾーンが2:6:2の割合になることが理想である。成長とともにパニックゾーンのものがコンフォートゾーンに変わっていく。常に2:6:2になるように自ら、パニックゾーンを作っていく。例えば、難しい本を読んでみるなど自分から求めないと成長は止まってしまう。脳には今あるものを守ろうとする現状維持メカニズムがあり、今の自分を変えることはできない。未来を変えるのは自分である。新人もベテランもスタートは同じである。

【まとめ】

青年部委員から看護協会と看護連盟の役割の違いやなぜこの団体が必要であるかわかりやすく講演された。また、先輩発表者の方々からは自らの体験談で失敗や学びを具体的に報告され新人看護師もみんな体験をしながら成長していくことを知ることができたのではないかと思う。

平木議員の講演は実技も交え体験しながら学ぶことができた。目標を持つことの重要性を具体的に示していただき目標管理の必要性がよく分かった。レベルの高い本を読み自己を高めていかなければならないと思った。いくつになっても常に身近な目標を持つように努めていきたい。男性と女性の違いについても具体的に示してもらい異性の考え方を理解しコミュニケーションを図ることが大切であると思った。



平木柳太郎県議会議員



平木県議会議員と報告者・発表者・青年部委員会等の皆さん