

富山県看護連盟 研修会報告	開催日	2022年12月3日
	時間	9:45～11:30
	場所	やまふじぶどう園(富山市婦中町)

研修会名	令和4年度 射水・高岡氷見1・2支部合同研修
内容	<p>講演 1 看護連盟の現状と課題 参議院選挙を終えて 講師 富山県看護連盟 会長 大井きよみ</p> <p>講演 2 コロナ禍でがんばる心身を癒すリリート ぶどう畑でのリラクゼーション 日常に活かすセルフ・コンパッション(自分へのやさしさ、思いやり) 講師 臨床心理士、公認心理士 山藤奈穂子</p>
参加人数	35名

**【研修会内容】**

**講演1 看護連盟の現状と課題 参議員選挙を終えて**  
 第26回参議院選挙は、看護師168万人の処遇改善を求め、看護職の基本給の引き上げ、賃金体系の見直しの実現を目指したものととなった。  
 第26回参議院選挙で友納理緒議員が誕生。富山県では5,319票得て全国9位の得票数だった。連盟会員比率が114.8%であり、過去の選挙よりも高い結果だった。しかし、選挙活動をする中で、「政治に関心がない」「なんで期日前投票になんでいかんなん」の声もあった。  
 福井トシ子日本看護協会会長より、「もっと政治に関心をもとう。政治に関心がない職種は自律が削がれポジションパワーが発揮できず衰退していく」と呼びかけがあった。  
 看護政策の実現のためには法制化(政治の力)が必要であり法律は国会で審議され決定される。そこで看護のことがわかり、看護師を理解する看護職の代表を国政の場に送る必要がある。  
 国による看護職員の処遇改善の仕組みは、2022年2月～9月は看護職員等処遇改善事業補助金、2022年10月から看護職員処遇改善評価料となった。2022年11月17日、友納議員が参議院厚生労働委員会にて初質問、11月18日、医療職俸給表(三)の級別標準職務表を改正する人事院規則が交付され、副看護師長を3級、看護師長が4級に位置づけられるなど、友納議員の発言が処遇改善につながった。  
 看護連盟は、看護協会が提言した政策を実現するため、看護職議員を政策決定の場に送り支援する立場。看護協会では、看護職が健康で働き続けられる持続可能な働き方の提案を行っている。生産年齢人口が減少し高齢者が増える社会で、看護職の質を高めていかなければならないと言われている。看護職である私たちはどう働きたいのか、考えていく必要がある。



**講演2 コロナ禍でがんばる心身を癒すリリート ぶどう畑でのリラクゼーション**  
 セルフ・コンパッションとは、人生におけるさまざまな苦しみに直面した時に自分自身への思いやりを実践することである。自分が落ち込んだ時自分になんて声をかけるだろうか。家族や友人が困っているとき、悩んでいるときにかけているような言葉を、自分にもかけているだろうか。セルフ・コンパッションが高い人ほど、幸福度や人生への満足感、動機づけ、人間関係、身体的な健康状態がよく、不安や抑うつが少ないといわれている。  
 人間は脳の働きで、現在起きていない危機を想像、思考する。生存のために必要な能力だが、ずっと危機的な状況に対処しようと考えているとストレスを感じ、ストレスに対処するホルモンがで続け、それが過剰になるとうつ病を引き起こす。  
 マインドフルネス「今ここの経験への、受容を伴う気づき」慢性疼痛、不安、抑うつなど様々なことに対する効果が研究で実証されている。  
 セルフ・コンパッションのプラクティスを学ぶ。【マインドフルネス(音、見えるもの、重力と足の裏を感じること)】  
 【優しいサポーターティブ・タッチ(あたたかさ、のんびり、ゆったを感じる)勇敢なサポーターティブ・タッチ(自分を守る力)】  
 【優しい呼吸(ただ呼吸するだけで十分。がんばらなくていい)】  
 【慈愛(ラビング・カインドネス)の瞑想「～できますように」「～しはじめられますように。」】  
 セルフ・コンパッションを日常に活かして、じぶんを大切に、自分のなかの強さに出会い、やる気をたかめよう。



**【まとめ】**  
 大井会長の講演により、この度の選挙戦の振り返り、処遇改善などに向かって進み始めた友納議員の姿、これからの目標を教えていただくことができた。山藤先生の講演では、ストレスの多い看護職の精神的なケアについて、セルフコンパッションという方法を教えて頂き、癒しと学びを得ることができた。

報告者 射水支部 表野季実子