



セルフマネジメント研修

～自分らしく、イキイキと働くために～



10/30、11/6、11/11 の3日間で62名を対象に研修を開催しました

目的

自分らしく、イキイキと働くために
必要な基礎知識を得る

目標

1. 中堅看護師を取り巻く状況について理解できる
2. セルフマネジメントの必要性が理解できる
3. 自分らしいセルフマネジメントの方法を
考えることができる



まずは、背伸びをしましょう！

講義の前に
気持ちよくグーッと伸ばして心身ともにリラックス♪

講義

- 中堅看護師を取り巻く状況
- セルフマネジメントの重要性
- ストレスを軽くするための方法
- 適度なストレスを取り入れるための方法
- キャリアデザインについて考える

患病することは、セルフマネジメントにおいて重要なこと！

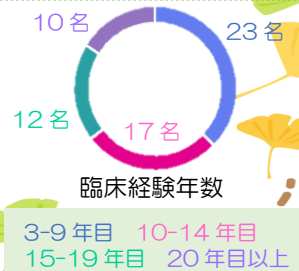
「話す」ことで言語化されてストレスの原因が特定⇒問題解決が可能
「語る」ことで気持ちを吐き出し、それに対する共感や承認を得る

対象

4年目以上の看護師かつ

2024年4月～8月の中途採用者、異動者、復帰者

今年度は、新しい環境で
働きはじめたスタッフに
案内して研修を開催しました



中間看護師がイキイキと働くことが、
病棟全体の活性化に繋がります！
何より大切なことは 自分らしく、
無理せず、もっと楽しんでね。

講師：長崎大学医学部保健学科

精神看護学 永江誠治先生



講義の合間で抱えているストレスの共有をしました！



みんな同じような悩みをかかえてるねー

自分らしいセルフマネジメントの方法を考えよう【方法をイラストで表示】

ストレスを軽くするための方法
(コーピング) を取り入れる



適度なストレスを維持する

忙しかったけど、頑張れた!!



適度なストレスを取り入れていく



資格に挑戦!!

自己研鑽!!



参加者の声

- ・ストレスに対するアプローチ方法がたくさんあることを知れて良かったです。
- ・すごく心の中がスッキリするような研修でした。
- ・セルフマネジメントについて楽しく学ぶことができた。

メッセージ

看護師は日々多くのストレスにさらされます。
セルフマネジメントすることで、ストレスを効果的に
管理できます。自身の健康と幸福を守りながら
イキイキと働いていきましょう！

