

## 横須賀支部研修報告

開催日 平成25年9月13日 (金) 18:30~20:00

会場 横須賀市勤労福祉会館

出席者 29名

内容

テーマ 仕事で燃え尽きないためのメンタルヘルス

研修目的 看護職が日頃のストレスから燃え尽きないためのセルフケアについて知り・行動できる

講師 (株) アクセスヒューマンケア研修相談センター 所長 水澤 都加佐氏

### アンケート結果

○参加者のほとんどが本日の研修は自身の役に立つ（役立てたい）と回答

○参加の動機

- ・テーマに魅力を感じた
- ・自分のメンタルヘルスのために
- ・自分が苦しかったから・ストレス状態だった
- ・職場にメンタル面で休んでいる人がいるから

○本日の研修で印象に残ったことを自由記述

- ・仕事と私生活の境界線を決めること
- ・エネルギーの補充をすることがセルフケアにつながる
- ・自分を好きになる
- ・仕事が好きということは、一種の燃え尽き予備軍
- ・セルフケアとラインケア

○看護連盟に関する意見、研修の感想、今後の希望研修など

- ・本日の研修をもっと大勢の方々にも
- ・本日のような研修を今後も希望



みなさん熱心に聴講



水澤講師



山本支部長挨拶



### 主催者の感想

- ・看護連盟会員が居ない施設にも研修案内を送った。そのためか、今まで一度も参加されてない3施設からの申し込みがあった。これらは施設訪問と同価値があると思う。今後の研修にも参加いただけるように魅力ある・またタイムリーなテーマを考える
- ・支部の各幹事が自分の役割を責任を持って実行できた。
- ・打ち合わせに参加できない幹事にも議事録を送付し共通理解した