

社会の変化に合わせた 新入職者の職場適応支援

— 埼玉医療センターにおける担当者会の活動報告 —

埼玉医療センター

看護部

新入職者の職場適応支援担当

太内田 房子



はじめに

2020年から、師長・主任で構成された新入職者の職場適応支援担当者会を発足した。

新型コロナウイルスの流行は、看護師の基礎教育にも大きく影響し、現任教育にも変化が求められている。

それらの課題を毎年抽出し、これまでの活動報告と見えてきた課題を報告する

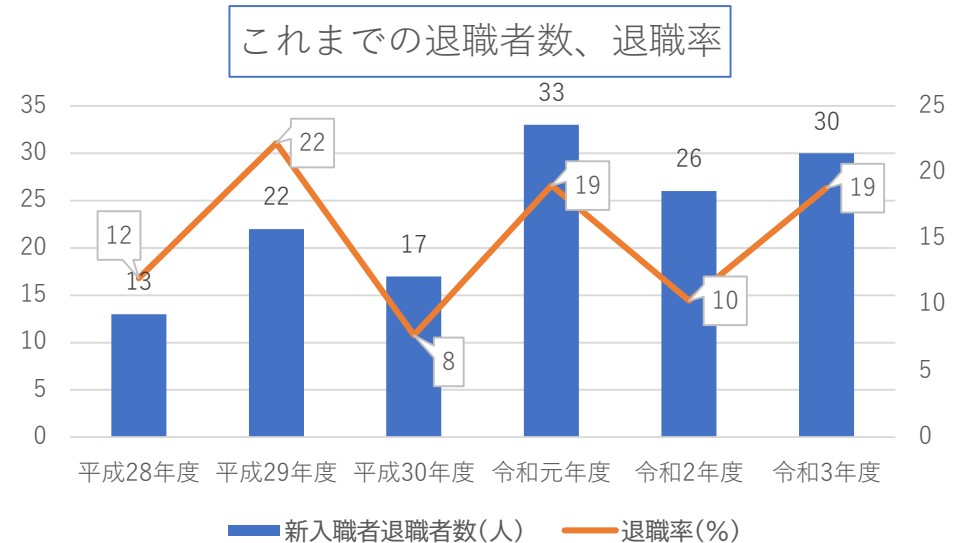


発足の目的

- 新入職者が職場適応するための支援を行うこと

【発足の背景】

新人看護師が、職場に適応する前に心身の不調を訴えることが多く、その結果退職する者がいた



2020年度年の活動報告

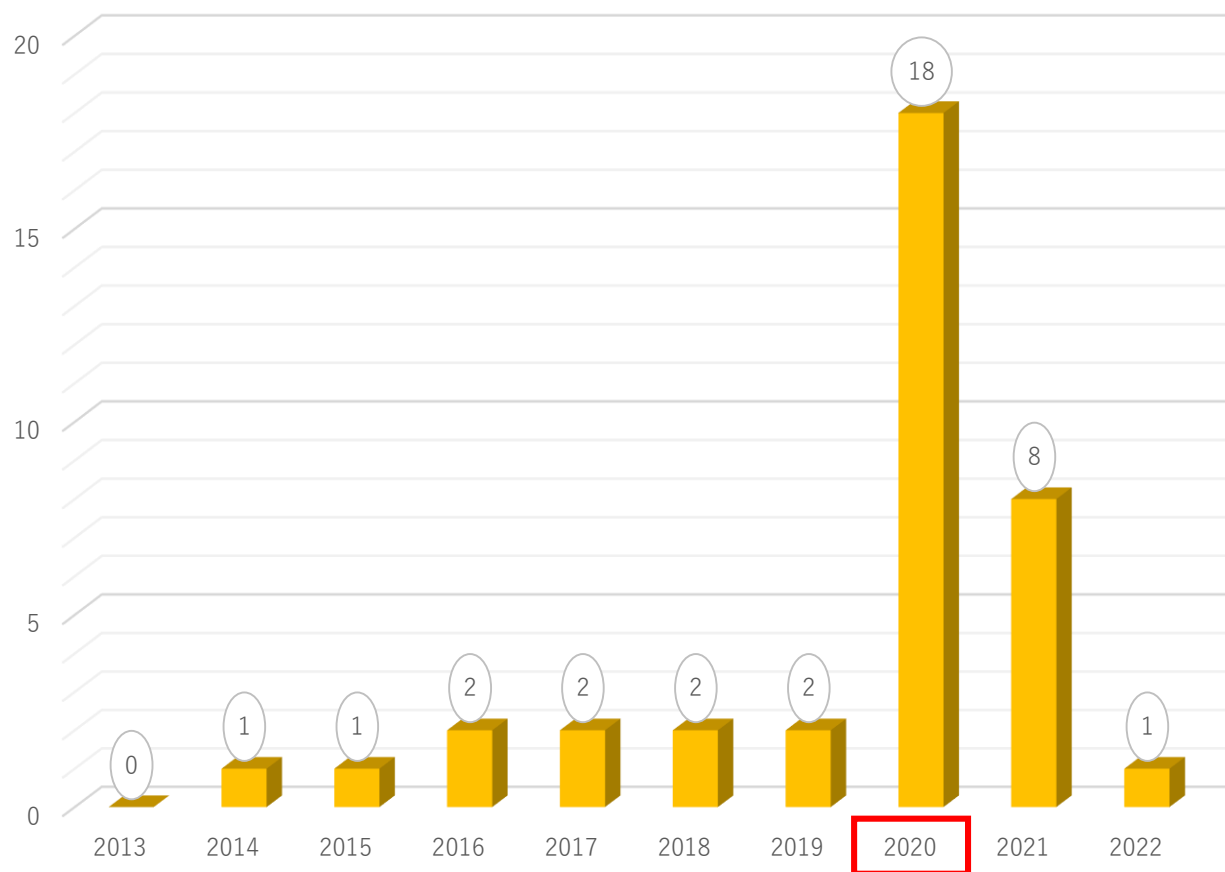
- 1.QIDS-Jによる新人看護師のストレスチェック
- 2.師長-リエゾン看護師・こころの診療科医師との連携
- 3.病棟で行う「リフレクション・Café」の企画
- 4.健康管理センターカウンセリングの予約枠拡大
- 5.時期に合わせたポスターの作成

職場適応支援担当者のメールアドレスの紹介（相談窓口の案内）
変則勤務への対応、夜勤の時の過ごし方、ストレス発散方法



カウンセリング受診者数の推移

(新人看護師のみを抽出)



カウンセリングの予約枠を増設するが

- ・ 受ける側が問題と感じていない
- ・ ところの診療科に受診しキャンセルとなる
- ・ 継続して介入することが少ない
- ・ 情報が管理者につたわってしまうのではないかと不安から話そうとしない (効果的でない)

などの理由から、2021年度からはもとの予約枠に戻した。自ら連絡をしてくる看護師もいるため、病院全体でも、受ける職員はいるため効果的な活用を行う必要がある



時期に合わせたポスター

春のお便り

新入職者の職場適応支援担当者会

新入職者の皆さん！

はじめまして、こんにちは。私たちは、新入職者の皆さんを応援・支援する活動をしています。入社して2ヶ月が経過しますが、仕事には慣れてきましたか。ストレスも溜まってくる時期、ちょっとしたストレス解消法をご紹介します。

その1：その場で出来るのは、やっぱり「深呼吸」。腹式呼吸を意識してやってみよう。

その2：右手の拳を突き上げ「やる気」と言うことやる気が出る。ウミみたいな話だけど、脳科学的に証明されている。

もっと効果を上げたいときは、数人で行うと効果が上がるのか……。

～夏のお知らせ～

こんにちは、入社して4か月になり、いかがお過ごしでしょうか。夜勤が始まり睡眠パターンがつかめずにいる方もいるのではないのでしょうか？今回は、『睡眠』に関する解決法をお伝えします。

【こころの診療科 井原教授推薦 4つのポイント!!】

1. 数日続く日勤の間に十分な睡眠をとり、体力を温存しておく。
2. 夜勤中は仮眠をとる（眠くなくても横になる）仮眠をとれないこともあるため、日勤が続き日々十分に眠っておくことが重要
3. 夜勤明けは、午前中に寝ず、昼寝は午後まで待つ。ただし、夕方には一度起きて明るい屋外を散歩し、その後、早めに就寝する。
4. 翌朝は、遅くとも9時には、起床する。




新入職者の適応支援担当者より

秋のお便り

新入職のみなさん

こんにちは。入社して6か月が過ぎました。暑さも和らいできた頃ですね。この時期に注意したいのは・・・「寝すぎてしまうこと」「食べ過ぎてしまうこと」です。これは日照時間が短くなることが原因です！

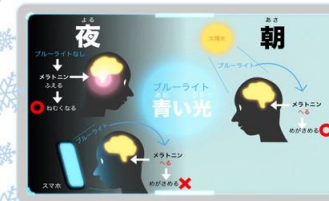
＜この時期のおすすめをご紹介します＞

		
1.朝は日の光を浴びる	2.食事の見直しをする	3.定期的な運動を取り入れる
脳内のセロトニンが増え、脳が元気になります。セロトニンはストレスに負けない幸せホルモンです♡	バナナやキノコ類、赤身の肉、イワシ、アジ、ヨーグルト、チーズ、キムチ、味噌などはセロトニンを増やす効果がありますよ。	ウォーキングやサイクリングなどの運動はドーパミンの分泌がふえて回復効果があります。ドーパミンはやる気が出る幸せホルモンです♡

新入職者の適応支援担当者より

ブルーライトは寝不足の原因になります

冬のお便りです



対策1. 寝室を暖色系照明にする

ブルーライトは眠気を催すホルモンを抑制！パソコンやスマートフォン、室内照明に含まれます



暖色系に

対策2. スマートフォンの画面設定を変える

対策3. ブルーライトカットフィルム

対策4. ブルーライトカットメガネ

設定方法

- ①設定
 - ②画面表示と明るさ
 - ③ナイトシフト
 - ④時間設定 機種によって、名称がちがう「ナイトモード」「ナイトライト」「夜間モード」
- *設定できない機種の場合、アプリもあります。



新入職者の職場適応担当者会

2020年度の活動から見えてきた課題

- QIDS-Jを用いて管理者との面接する機会を意図的に設けた。それにより、点数だけではなく対話することから新人看護師の不調を察知することができQID-Sを使用したことは効果的だった
- リフレクション・Caféを「研修」の位置づけではなく、リフレクションの場として活用し、病棟内で管理者だけではなく先輩とも交流することができた

管理者からの意図的な声掛けや先輩たちとの交流を通じ、心理的安全性の確保が職場適応を進めるうえで必要である



- ✓ 臨床の場から離れ、新人看護師同士が交流できる場が必要
- ✓ いろいろな考え方、成長のプロセスがあることに気づく機会



2021年度活動報告

1. QIDS-Jによる新人看護師のストレス状況の把握
2. 師長-リエゾン看護師・こころの診療科医師との連携
3. **ワークショップの開催（2回/年）** *12月は感染拡大に伴い中止
4. 病棟で行う「リフレクション・Café」の企画
5. **こころの診療科医師との情報共有**
6. **勉強会への参加（京都橘大学主催のオンラインセミナー）**
7. **メーリングリストでの配信（不定期）**



ワークショップで交流の機会を作る

7月に開催

このワークショップの目的と目標



目的：新入職者が他者との交流で、自分とは異なる考え方や捉え方があること（多様性）を知り、他者の価値観に触れる機会となる

目標：①新入職者が、自分とは異なる価値観を知る
②他部署の同期と交流を図る

ワークショップの方法



- ①手元に2色の付箋を3枚ずつ持つ
- ②みんなが見えるように、カードを広げる
- ③各自のところに
「こんな人と働きたい！」
「こんな人とは働きたくない！」を3枚ずつ決める
- ④付箋に、選択した理由を記載する
緑には「働きたい人」、水色には「働きたくない人」
- ⑤掛け声で、カードにそれぞれの付箋をつける
（「働きたくない人」⇄共有 「働きたい人」⇄共有）

未来の自分カード



1. 〇年後の自分に向けて、伝えたいメッセージを書き込み、グループメンバーと共有する
2. メッセージは、きれいにまとめる必要はなく、大切にしたい要素を記載することが大切

アンケート結果

- ✓ 有意義な時間でした
- ✓ 他部署の方との交流を図れる場を作っていただきありがとうございました。
- ✓ 他部署の事が知れて嬉しかったです 楽しかった
- ✓ 自分について、他人について知る事ができました
- ✓ どうしても他の人や先輩に仕事をお願いしてしまうので、3時間くらいのワークショップに参加しにくいなと感じました、しかし、同期と話ができうれしかった
- ✓ 今回は気分転換になった
- ✓ 付箋を使用して意見を述べられたので考えがまとまりやすかった



ワークショップの目的

専門職業人としての自覚をもって
成長できるよう行動する

ワークショップの目標

1. 専門職業人として働くとはどういうことか、自己の考えを述べる事ができる
2. 専門職業人としての自分をリフレクションできる
3. 専門職業人として働くうえでの自己の課題を見出すことができる

他の専門職と比較してもよりスキルアップが求められている存在

人の命を扱う仕事である

高い倫理観や常日頃からの向上心が求められている。社会や患者に対する責任もある

医療や看護の世界は日々進化している。常に最新の知識を吸収しスキルアップしていかなければならない

誰でもできる仕事ではない。専門課程で学び、特殊な試験を突破して取得している。取得するのが困難な仕事

一度取得すると確実に仕事があり、高収入で保護されている

専門職業人として働くとは

具体的経験をする

内省する

新しい状況に適用する

教訓を引き出す

経験したことを振り返り、「何が良かったのか」「何が重要なのか」を整理する

Point

人の成長を促す経験学習サイクル

出典：コルブ (Kolb, 1984) のモデルより作成

ワークショップの達成度

研修日	10/1	10/5	10/19	10/29
参加人数	33名	35名	33名	31名
1. 専門職業人として働く事について	94%	71%	78%	90%
2. ワークでリフレクション内容が記載できた	67%	91%	78%	93%
3. 専門職業人として働くうえでの自己課題が記載できた	85%	71%	78%	81%



生活のリズムを整える

～入職1ヶ月のお便り～ No. I

2021年5月
新入職者の適応支援担当者より



こんにちは。入職して1か月になりますが、いかがお過ごしでしょうか。
5月に夜勤が始まると生活リズムが崩れ、「不眠」になりやすくなります。
そこで今回は、『睡眠』に関しての解決法をお伝えします。

【こころの診療科 井原教授推薦 4つのポイント!!】

1. 数日続く日勤の間に十分な睡眠をとり、体力を温存しておく。
2. 夜勤中は仮眠をとる（眠くなくても横になる）。
仮眠をとれないこともあるため、日勤が続く日々に十分眠っておくことが重要
3. 夜勤明けは午前中に寝ない。昼寝は午後まで待つ。
ただし、夕方には一度起きて明るい屋外を散歩し、その後、早めに就寝する。
4. 翌朝は、遅くとも7時には起床する。

メールリストの活用

担当者の自己紹介をかねて新人時代の失敗談や夜勤前や休みの過ごし方などを不定期で配信

- いつも楽しみにしている
- クスッと笑わせてもらっている
- 定期的にメールが届き気持ちが沈んでいる時等とても励まされる
- メール楽しみなので、読むのは大変じゃなかったです
- 楽しく拝見しています お忙しい中ありがとうございます
- 2年目になって送られてこなくなると考えると悲しいです
- 体験談や何気ないメールをみて少し元気をもらいました。特にアントニオの件おもしろかったです。

～入職1ヶ月のお便り～ No. II

2021年5月
新入職者の適応支援担当者より



ブルーライトは寝不足の原因になります!!

※ブルーライトは眠気を催すホルモンを抑制します。
※パソコンやスマートフォン、室内照明に含まれます。

対策1. 寝室を暖色系照明にする



対策2. スマートフォンの画面設定を変える

設定方法
①設定→画面表示と明るさ→ナイトシフトの時間設定
機種によって、名称がちがう「ナイトモード」「ナイトライト」「夜間モード」
*設定できない機種の場合、アプリもあります。

対策3. ブルーライトカットフィルム、ブルーライトカットメガネの使用



お布団に入ったら、
携帯電話は見ない
ようにしましょう！
(それだけでも睡眠の質は
変わりますよ)



2021年度の活動から見えてきた課題

- QIDS-Jを用いた管理者との面接するが定着した
- リフレクション・Caféは効果的に実施されている
- メールでやり取りをする習慣がないため、相談窓口としての活用はできない

管理者がQIDS-Jを活用し、リエゾン看護師や副部長と相談するルートが自然とできた。しかし、まだ新人看護師の変化を早期に気づき対応できることが必要



- ✓ 学生から専門職業人としてメンタルチェンジする支援
- ✓ 新入職者の交流の機会を意図的につくる



2022年度活動報告

1. **新入職者への入職時オリエンテーションを担当**
2. QIDS-Jによる新人看護師のストレス状況の把握
3. 師長-リエゾン看護師・こころの診療科医師との連携
4. **ワークショップの開催（5回/年） *12月は、中止。2月開催予定**
5. 病棟で行う「リフレクシオン・Café」の企画
6. こころの診療科医師との情報共有
7. 勉強会への参加（京都橘大学主催のオンラインセミナー）
8. メーリングリストでの配信（**ワークショップの企画書など**）



新入職オリエンテーション

令和4年度 看護部 新入職者オリエンテーション予定表

2022/3/26

学生から社会人かつ専門職業人としてのメンタルチェンジができる

対象 令和4年度新入職看護職者 168名
 期間 令和4年4月1日(金)・4日(月)・5日(火)
 会場 タイムスケジュール参照
 目的 学生から社会人かつ専門職業人としてのメンタルチェンジができる



日付	開始	終了	時間(分)	内容/備考	会場	担当	備考
4月1日(金) 午前勤務				入職式	第1~3会議室		
				看護部長からの挨拶 配属発表			
		12:40			病棟内でのオリエンテーション	病棟	病棟師長

4/2,3は休日

4月4日(月) 午前の部	9:00	9:35	5	オリエンテーション		第1~3会議室 B3 MFICU N/GCU F4 E7 A4	新入職者の職場適応支援 担当者	
	9:35	11:45	160	社会人(医療者)としてのふるまい 職員(医療者)としてのふるまい 服装、頭髪、髭、ユニフォーム 挨拶、話し方の基本、歩き方、エレベーターの乗降、言葉遣い、電話 対応				・医療者としてのCOVID-19感染対策についても含む (特に飲み会、会食、カラオケ等) ・ナースングスキル視聴(7分程度) GEN-0150 ※新入職者同志が交流できる場となるよう考慮して実施 ※途中、適宜休憩
	11:45	12:00	15	新入職者の職場適応支援の役割 新入職者の職場適応支援の役割について、今後の活動計画を踏まえ 説明、支援体制について	池田 高村 (木内田)			・メーリングリストの活用 ・年間を通してのワークショップの企画 ・カウンセリング、こころの診療科との連携について ・リエゾン看護師佐々木さんの紹介
4月4日(月) 午後の部	13:30	13:35	5	オリエンテーション		第1~3会議室 I/HCU OPE E6 F5 F3 A6 高村 木内田 (池田)	新入職者の職場適応支援 担当者	
	13:35	16:15	160	社会人(医療者)としてのふるまい 職員(医療者)としてのふるまい 服装、頭髪、髭、ユニフォーム 挨拶、話し方の基本、歩き方、エレベーターの乗降、言葉遣い、電話 対応				・医療者としてのCOVID-19感染対策についても含む (特に飲み会、会食、カラオケ等) ・ナースングスキル視聴(7分程度) GEN-0150 ※新入職者同志が交流できる場となるよう考慮して実施 ※途中、適宜休憩
	16:15	16:30	15	新入職者の職場適応支援の役割 新入職者の職場適応支援の役割について、今後の活動計画を踏まえ 説明、支援体制について				・メーリングリストの活用 ・年間を通してのワークショップの企画 ・カウンセリング、こころの診療科との連携について ・リエゾン看護師佐々木さんの紹介



新入職者オリエンテーションの内容

新入職者オリエンテーションの目的

メンタルチェンジ
メンタル: 精神的な、心理的な
チェンジ: 切りかえる

学生から社会人、専門職業人に
精神的、心理的に切りかえる



獨協医科大学埼玉医療センター

病院理念

『常に研鑽し患者の信頼にこたえる』

看護部理念

いのちの尊厳と人権を守り

「安全な医療」と

「笑顔と活気のある看護サービス」の提供

メッセージ

- 皆さんは、これから失敗をするでしょう
(誰もが失敗してきました)
- 失敗しても、そこから学んでいけばよいのです
- 失敗することを**過度**に怖がらないでください
- 失敗したら内省し、次に繋げることが重要です
(ネガティブで終えないこと。前向きで終えること)



病院の概要



1号館と4号館は3階と地下2階でつながっている

外来棟	1号館		2号館	3号館	4号館 (新棟)	
	A病棟	B病棟	C病棟	D病棟	E病棟	F病棟
8階	管理科					
7階	呼吸器 アレルギー内科	糖尿病内分泌 血液内科			女性病棟	泌尿器科
6階	循環器内科	消化器内科			腫瘍内科 皮膚科 形成外科	整形外科
5階	脳外科 救命(後方)	脳神経内科 腎臓内科			外科	外科 乳癌科
4階	小児科 小児外科	看護部			耳鼻科	眼科
3階	中央検査 検査科	地域医療連携センター ICU/MICU 産科看護/MFICU	SCU	遠隔診療 センター	ICU	心血管外科 呼吸器外科 HCU
2階	救命センター	救命病棟	ERICU	内視鏡センター	OPE室	
1階	外来	外来 外来受付 ロビー	外来 ER(救急車)	CT検査室	検査室	ペインクリニック

電話対応



- 電話が鳴ったらすぐに出る
(可能な限り3コール以内)
- 挨拶をして、自分の所属と名前を名乗る
「おはようございます。〇〇病棟**新人**看護師
〇〇です」
- 相手のお名前を確認する
- 用件を伺う(正確にメモを取り、復唱確認)
- 伝言を受けた場合、再度自分の名前を名乗る
「〇〇が承りました」
- 挨拶をして切る「失礼いたします」




ワークショップのキーワードは「対話」

4月に開催



お地藏さんゲーム



- ①二人一組になる
- ②これから**30秒間**、最近楽しかったことについて相手に話をする
- ③聞く側は**30秒間**、その話をうなずいたり声を出したり、リアクションは一切取らずに**無表情**でお地藏さんになりきる
- ④話す側・聞く側チェンジ

2回目) 聞く側は**30秒間**、その話をうなずくのみでお地藏さんになって話を聞く

3回目) 聞く側は**30秒間**、その話をうなずくこと、相槌を打つこと、共感するなどして話を聞く

ストレスコントロール力を高める

新入職者職場適応支援担当者会

ストレスに気づこう！

職場	職場以外
<ul style="list-style-type: none"> * 人間関係のトラブル * 役割の変化 (学生→看護師) * 仕事の質・量の変化 * 重い責任の発生 	<ul style="list-style-type: none"> * 自分の出来事【病気や家庭の不和、事故、災害、人とのトラブル、失恋や離婚】 * 住環境や生活の変化 * 自分以外の出来事 * 金銭問題【借金・ローン】

厚生労働省HPより

社会人基礎力セルフアセスメント

日本マンパワー

「社会人基礎力」とは
経済産業省が提議し、「社会人基礎力に関する研究会」が整理した、最少必要な社会人に必要とされる基礎能力です。
「役に立ちますか?」考え抜く力「チームで働く力」の3つの能力とその下位能力としての12の能力要素から構成されています。

役に立ちますか? (アクション) | 考え抜く力 (シンキング) | チームで働く力 (チームワーク)

何のために? | 目的

1. 社会人基礎力に関する具体的な能力について把握し、その実態を調査し、自治体独自の施策等について協議、アクションを推進します。
2. 「それぞれの能力は具体的にどのようなものか?」(自治体それぞれの能力とどの程度一致しているか)を把握するプロセスを通して、今後の自治体の強化ポイントや行動プランを明確にします。

誰が? | 対象者

自治体一任の代替の導入、役所七課の力

社会人基礎力とは①

「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」
2006年 経済産業省より

人との関係をつくる能力・課題を見つけ取り組む能力・自分をコントロールする能力の3つの能力に含まれる要素を抽出し整理して打ち出したもの

社会人基礎力の必要性: 変化し続ける現代社会を生き続けるために必要な力

自然に身につくもの→意識的に身につけなければならないもの



4月のワークショップ終了後のアンケートより抜粋

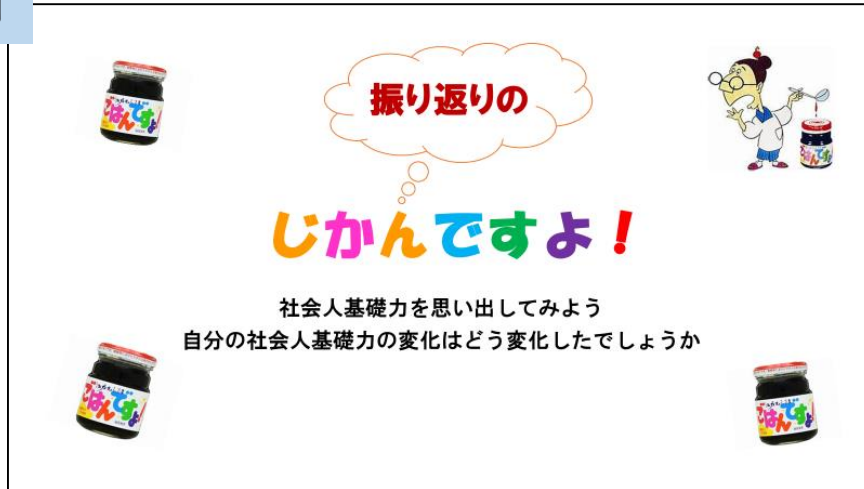
- 他の部署の同期と話すきっかけになったのでよかったのと、すぐアサーションを実行することになったので良かったです。
- 今までコミュニケーションをするときになにも考えずに行っていたところがあったが、聞く側の反応によって話す側に大きな影響を与えていることが分かりました。聞く側の姿勢も大事であることが分かり今回の学びを実践で活かしたいと思います。
- 他の部署の方などと交流し始めて会う方とグループワークをやることは新鮮で、新たな気づきも多くあった。社会人としてどのような能力を伸ばしていく必要があるか明確になった。
- 他部署の方と話す機会がなかなか無いので、今回他部署の方とペアを組んで話せたことが楽しく感じました。
- コミュニケーションの技法は学校で習ってきた内容と変わらず、他職種や年上の人との関わりで実践的に使えるというよりは一般的なものであったので残念に感じてしまいました。社会人として一般的なことというよりも看護師として必要となるスキルや病棟で当たり前に行われていることを知りたいです。
- 今の自分の強みや課題を知るにより、不安になった時やどうすれば良いかわからなくなってしまった時に帰る場所になるとわかったので、これからも意識して業務に当たりたいと思いました。
- 発言する場が多く、他の人の意見を聞けるのでとても新鮮でした。今後、仕事をしていく中で意識的にコミュニケーションを取っていきたいです。
- 社会人基礎力について学び、身につくものではなく自ら身につけてはならないものであるとわかった。その中で自分の強みと課題が分かり、計画を立案できたので、日々の業務の中で意識して計画を達成できるよう心がけたい。
- 自分の弱みしかみえてなかったけど、強みも少なからず1つあるので、そこを忘れずに頑張りたいです
- 同期と支え合いながら頑張っていきたいと思いました。自分の強みも弱みも大切に成長していきたいです。
- 言葉を交わす職業だからこそ、アサーションの重要性を改めて実感しました。
- 学生と社会人の違いやアサーションの大切さ、自分の強みをもっと伸ばしていき弱みは強みになるようにすることの大切さなどたくさんわかった。
- 私は個人的に、あの場で自分の回答をグループの人に見せるのはとても嫌でした
- グループワークや自己評価があり、主体的な内容で参加している実感が持てました。
- 入ったばかりでコミュニケーションであったり、社会人基礎力をつけていく上で大変な時期に直面していた現実があったので、自分を見つめ直す良い機会になりました。一つずつでも良いので、良いところを伸ばす。ちょっと苦手なところを克服していく。といった時間をちゃんと作っていくことが大切だと思いました。
- 自分にはどんな能力があり、どんな能力が足りないのか知ることができたため、今後の働き方の指針となりました。



- 他の病棟の同期と話すことでそれぞれの病棟で教わったこと、やってることを共有したり、各病棟ならではの悩みを聞くことができたりしてとても有意義なワークショップだった。また先輩方の生の声を聞くことができ、参考にしたいなと思うことが多く得られてよかった。
- 先輩のお話で、今の自分達と同じような悩みを抱えていたことがわかり、それを対処する方法など聞いてよかった
- 自分のことを話すのがすごく苦手な心配や気が重かったりしたが少しだけワークショップを通して楽になった
- 今自分がかんじているストレスと同じように同期も感じていると言う事が知れて、自分だけじゃないんだと安心感を得ることができた
- 仕事のストレスを家に持ち帰り、休みの日も気分転換せず気分が落ち込んだまま寝て過ごすことが多かった。自分にとって寝ることがストレス発散だと思っていたけど
- 他の人の話を聞いて、これはうまくストレス発散できていないと気付いた。運動したり買い物をしたり、アクティブに動いて仕事のことを忘れようと思った
- 違う所属先の人とグループで話し合うことで、自分とは少し違う環境の話を知ることができたり、1年生ならではの悩みを共有することで自分のことを客観的にみてストレスの要因について振り返ることができました。今回振り返ったことや学んだことをこれからの仕事とプライベートの切り替えやストレスコントロールに活かしていきたいと思います
- 仕事を継続するうえで、生活リズムを整えることが大切だと改めて実感した。グループワークで他スタッフの経験談を生で聞くことで、悩みを持っているのは自分だけじゃないことがわかったこと、さらに、今回のように意見を述べ合うことで自己のストレスも少し解消できたような気がしたので、貴重な時間であったと感じた
- 自分たちの中では当たり前になっていたことも外からの意見を聞くことで新たな気づきにつなげることができました。
- 自身のストレスに向き合えた気がしています。今後ストレスを上手く発散していけるよう自身で考えていきたいと思います



6月



振り返りの

じかんですよ!

社会人基礎力を思い出してみよう
自分の社会人基礎力の変化はどう変化したでしょうか

社会人基礎力の評価は人それぞれ...

例 コップの水、多いと思いますか？
少ないと思いますか？

「まだ半分ある」
「もう半分しかない」
「これっぽっちか」



もの見方は人それぞれ、社会人基礎力の評価も人それぞれ
レーダーチャートの形や変化も違う
必ずしも大きくなっているとは限らない
評価した時の自分自身の気持ちや考え方の変化もある

9月はコロナ感染拡大に伴い
少人数で「今辛いこと・不安なこと」をフリートーク

あえて担当者がグループには入らず、自由に話す時間とした。
90分の短い時間ではあるが、日ごろ話せないことなどを話す様子が見られていた



6月のワークショップ終了後のアンケートより抜粋

- 今辛い思いを感じているのは自分だけだと思っていたが、同期、先輩も同じ道を辿っていることを知り、先輩方を尊敬する思いが強くなると同時に、自分も甘えず乗り越えていきたいと感じました。
- 自分の4月からの変化を知ることができてよかったです。
- 他部者の人の話や先輩の話聞いて、みんな頑張ってるんだなと思い、交流って大切だと思いました。
- 3ヶ月経って、自分が少しだけ成長したことを実感できて、やる気につながった。
- 入社して約2ヶ月が経ったところでの自分の変化に気づくことができ、そこからどのように行動して行けばよいかというところを考えることが出来たのでよかった。また、自分が悩んでいたところを先輩の体験談でお話を聞くことが出来たのも良かった。
- 今回のワークショップで、3か月経過した今、入社後の自分と現在の自分を客観視し、現時点での自己課題について考え直すことができた。また、ライフステージについてお話を聞いたことで、キャリアや給料について考えることができた。
- 自分の成長や性格は目に見えないため数値化することで客観的に自分の成長や性格を知ることができ次の課題が見えてきてよかった。
- グループメンバーと交流するだけでなく、自分とも改めて向き合うことのできる時間になりました。その中でもグループメンバーと交流する時間を持つことが出来たことは刺激になって有意義でした。
- 「のびしろ」と「やり直し」という言葉で新入職者として四月から働いている自分の肩の荷が少し軽くなりました。ダメな自分や、うまくできない自分に落ち込むのではなく、そこからどうのびていこうかと、前向きな気持ちが必要であるとわかりました。
- 4月の頃から現在に至るまで忙しすぎてあっという間に感じていたこともあり、あまり成長していないかなと不安があったけれど、エゴグラムで自分の成長した部分を客観的に見ることができてゆっくり自分自身を振り返られるいい機会になったと思う。
- ストレス発散になった。同期の新しい仲間がまた増えた。
- 同期と共に成長具合を確認できて、自分に足りない部分を再確認することができた



これまでの活動から見えてきたこと、課題

- 院内全体での取り組みが必要
- 新人看護師をサポートする先輩看護師への支援
- 管理者のかかわり
- 会話から対話への変換
- 看護が楽しいことを体感すること
- 人間対人間のコミュニケーション力の向上

