

# 令和4年度 新潟県看護協会東支部 定期通信 Vol.1

令和4年6月24日(金)に、令和4年度新潟県看護協会新潟東支部WEB講演会を開催しました。新型コロナウイルス感染症対応として、会場からオンライン配信にて行い、無事に終了いたしました。

## 『看護師のためのメンタルヘルス』

講師:(一社)日本産業カウンセラー協会  
上信越支部 新潟事務所  
シニア産業カウンセラー  
安藤 ますみ 氏



講師の安藤先生からは、メンタルヘルスに関して、セルフケアの基本とストレス対処力を高めるための方法について、具体的な尺度等の資料も交えながらご講演いただきました。

ストレス対処の3つのR【Rest; 休む・睡眠】【Relaxation; リラクゼーション(呼吸アロマ等)】【Recreation; 運動、旅行、趣味】の有効性や、ストレス対処力を高めるためには、物事の捉え方や自分なりの対処方法を身につけることが重要であることを学ぶことができました。

質疑応答では、「職場において、欠勤者が生じると仕事量が多くなり、ストレスを感じているスタッフが多いが、どのようにモチベーションをあげればよいか」という質問に対して、「セルフケアには限度があるため、職場全体で考えていく問題である。お互いの気持ちを思いやり、接していくことが大切である」とご助言いただきました。本人のみではなく、職場全体で考えていくことや、相談しやすい環境を整えていくことが重要であると改めて考える貴重な機会となりました。

また、終了後のアンケートでは、「講演会に参加して良かった」「今後役に立つ内容だった」と多くの方が回答しており、「講師の話が分かりやすく興味深く感じた」「自分の考え方のクセが分かった」などの感想も聞かれました。

新潟東支部では、会員の皆様のニーズに応じた講演会や研修会を企画していきたいと考えております。テーマの希望など、ご意見・ご要望がありましたら、ぜひお聞かせください。