

研修 評価

研修名	メンタルヘルス（新人編）ストレスに負けない自分づくり～				
領 域	協働する力を高める 研修	会場	看護研修センター	受講料	会 員：3,080 円 非会員：9,240 円
対 象	学習段階レベル（Ⅰ・Ⅱ） 募集数(60人)応募数(42人)参加数(42人)会員数(40人)非会員数(2人)				
日 時	令和 6年 10月 3日（木曜日） 10:00 ～ 16:00				
ねらい（目標）	ストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解し、自分に合ったストレス対処法を見つけることができる。				
講 師	柏 美智 元新潟大学医学部保健学科				
内容・方法	<p>○講義内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ストレスマネジメントの考え方 ・ 看護職のストレスおよびメンタルヘルス不調 ・ 包括的、全人的なメンタルヘルスケア（ホリスティックケア） ・ メンタルヘルスケアとしての多様な方法 ・ メンタルヘルスケアとしての身体的ケアの実際 ・ 自分を知らう 思い込みのパターンと強みを理解する ・ 困ったときの対処法について <p>○研修方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 講義、演習 				
結 果	<p>○参加者数 42名 53% 【達成・未達成】</p> <p>○アンケート結果（回収率95%）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 理解度 100% 【達成・未達成】 ・ 自己課題の達成度 100% 【達成・未達成】 <p>○受講者の意見</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 困難な時、ストレスに対する対処方法を学ぶことができた。 ・ 自身のメンタルヘルスについて考えられる良い経験になった。 				
評 価・総 括	<p>○目標達成の評価：【研修会の目標は達成した・達成しなかった】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ テーマ・目標・企画内容・時間配分など：達成した ・ アンケート結果：達成した <p>○総括</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 目標、内容に関してはアンケートより理解度も高く妥当であった。 ・ レベルⅠ・Ⅱを対象としており受講者の理解度も高かったため、今後も必要とされる研修だと評価する。 				
課 題	・ 特になし				
担当者	教育委員				