

# EHIME ROUSAI HOSPITAL KANGOBU NEWS NURSE LETTER

# 7 Month



## 全体研修

北4病棟 永易 知美

## ストレスマネジメント



人間対人間のつながりを仕事としている私たちには、ストレスが<sup>ゼロ</sup>になることがないという事を聞き、“目からうろこ”でした。またなぜか“ほっ”としました。ではストレスをどうマネジメントしているのか分析してみると、回避型にピッタリ！人と接する仕事に就きはや20+☆年、これからは問題解決型でマネジメントできるようにしなければと思いました。ゴールを設定し、相手(患者・上司・同僚)を知り、よ〜く話をする。そして自分の穴を知って心と身体のお手入れをしようと考えている最中です。

## 伝達講習

外来 副島さおり



6月25~27日まで中堅看護師研修に参加しました。卒後13年目の私にとって、他の労災病院の方々とのグループワークは、みんなの若さとパワーに圧倒されるものがありました。でも意見交換することで、交流を深め、いろいろな情報を得ることができ、とてもいい刺激になりました。コーチング、リーダーシップ、職場

におけるメンタルヘルスは、現在チームリーダーを担っている私にとって、特に興味深く学ぶことができました。今後リーダーシップを発揮する場面で、コーチングスキルを発展させながら、メンバーのやる気を引き出せるよう関わっていきたいと思います。今回の研修で学んだことを活かして、常に「自分に何ができるのか」ということを意識しながら、取り組んでいきたいです。

### 元気の出るスローガン

### 只今 キリ★と光る一言を検討中

“看護部の今後のあり方”について看護部長・他師長より話がありました。元気の出るスローガンに60の応募がありました。みんなが病院を愛する思い・意気込みを感じ頼もしく思いました。本当にありがとうございます。発表を楽しみに…。愛媛労災病院を、輝きのある病院へと変えられるのは、私たち看護師の力であること。大海原で漂流しかけていたけれど、横田部長というパワフル船長に舵を任せ、一致団結！ひとり一人が自分の役割を果たし、目標に向かって進んでいきましょう。夢の未来がきっとそこにあるはず♡がんばろう 愛媛☆



## 看護研究個別指導



北5病棟 杉野 加代子

天候の悪い中ではありましたが、西嶋先生の優しい人柄で、穏やかな雰囲気の中個別指導が始まりました。看護研究計画書ができた時点で研究の8割ができたも同然と言われています。後は計画書どおりに進めていけばよとすごく簡単に言われます。しかし研究メンバーにすれば、毎日頭を抱え四苦八苦。倫理委員会でチェックが入り、更に頭を抱えることに…。そんな時西嶋先生の助言は、今後研究を進めていく上で、参考になり、何よりも心強い一筋の光でした。質問を事前に伝えていたので、スムーズに話ができ20分の限られた時間が、とても有意義なものとなりました。休憩をとることなく6部署に対し、熱心に助言をしていただいた西嶋先生には本当に感謝の気持ちでいっぱいでした。

## 和も 火ロディーに感激

～セタコンサート～

南6病棟師長 泉 敦子

夕方の木漏れ日にささの葉がゆれる中、7月4日に、薬局前ホールでセタコンサートが開かれました。今治から、小沢マサヒロ氏・久保田ヨウコ氏がボランティアで来て下さり、15曲を演奏して下さいました。いつもの病院の光景とは少し違った空気が流れ、みんな美しい調べに、耳を傾けていました。



### つばやき…JUL2008

目をこらしてみれば  
何にもないって  
思っていた場所にも  
大事なものは  
ちゃんと見つけられる。