



入職してからの半年は、新人看護師にとって、環境が一変し、モチベーションが下がったり、自信がなくなったりとナーバスになる時期でもあります。例年この時期に「リフレッシュを兼ね、自分自身を見つめる」院外宿泊研修を企画していましたが、コロナ感染症まん延防止のため院内で Zoom を使った研修となりました。

コミュニケーション研修 人間関係の構築 リフレクション

研修のねらい

- (1) 働く仲間と共にチーム作業を楽しむ
- (2) 今ここで生まれてくる気持ちや想い、感じの大切さを知る
- (3) 自分らしいコミュニケーション(かかわり方)の学び方を知る



講師：博野英二先生 (体験と学びの会)

病院や地方公共団体などで、リフレクション、チームワーク、リーダーシップ等の研修を開催され、体験からの学びを使って知恵と力を合わせる職場作りを支援されています。

無理しないで、自然体で参加してくださいね

OK



「私の窓」自己開示

コミュニケーション力を高める方法

自分の気持ちに向き合い、少しずつでも開示することで、相手も情報を教えてくれ、お互いの距離を縮められる(相互理解)



「ナースを探せ！」課題達成

グループ作業(課題を達成するための)を行いながら観察し合う方法。お互いを多角的に捉えられる演習。

まずはチームで共通課題に挑戦！！
それぞれが持っている情報(カード)を出し合いながら、皆で力を合わせて答えにたどり着くグループワーク作業
その中で、自分はどんな風に貢献できていたか、またチームの皆はどんな役割を果たしていたか振り返り



体験学習を終えて

講師の博野先生から『無理せず、少しずつ自分を表現していくこと』を学び、いつもの研修とはまた違った勇気を貰うことができました。グループ作業の振り返りでチームメンバーから自分について語られると恥ずかしい気持ちになりましたが、改めて自分と向き合うことができ、自分への自信にも繋がりました。時にはネガティブな気持ちになることもあるけど、それも大切にして、これからは頑張っていきたいと思いました。

