

フレッシュ ナース研修

今の見えてる世界から
考え方を少し変えてみよう

令和3年 7月 10日
公益財団法人 慈愛会 今村総合病院
福元 優一



本日の発表内容



- 自己紹介
- この講義の目標
- 本日の学習内容
- まとめ



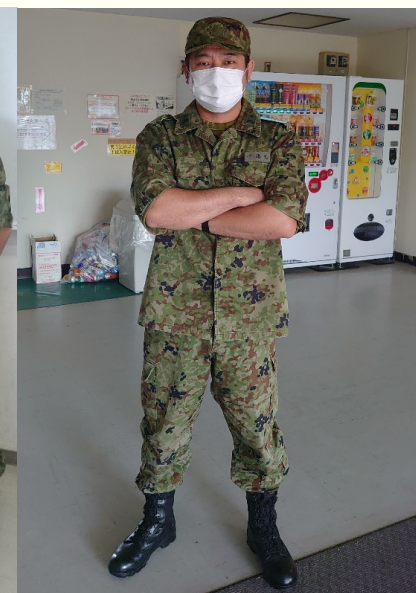
自己紹介

- 年齢：46歳
- 看護師になるまでの経緯：高校卒業後、熊本の臨床検査技師の短大行くが中退。その後、熊本の警備会社へ就職し最終は係長。25歳から看護師目指し、准看・高看（鹿中看）経て29歳から看護師
- 看護師経験：混合病棟（消化器内科・血液内科・総合内科）→ 手術室 → 精神科 → 手術室 → 専任教員講習会（大阪）→ 手術室 → 周手術期（消化器外科・泌尿器）→ コロナ病棟→ 手術室

18年目

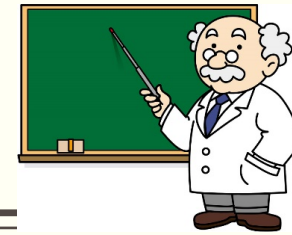
- 家族：妻1人。子供2人
（8歳男・3歳女）金魚2匹

- 趣味：旅行。ドライブ。
洗車。水泳。自衛隊（現在、予備自衛隊（衛生隊）として所属）。





講義の目標



私たちが一番ストレスに感じているのは人間関係



物事の捉え方、認知のゆがみを知ろう



**物事の考え方を変えると、
自分の気分を変えることができ、
行動が変わってくる**



過去と他人は変えられない。未来と自分を変えられる。

本日の学習内容は



- ① 仕事中、最近言われて嫌な事ってなに？
- ② 認知のクセ、ゆがみってなに？
- ③ じゃあどうすればいいの？
- ④ 事例で学ぶ仕事がスムーズに行く心構え
- ⑤ 自分で働きやすい職場を作ろう



働きやすい職場環境は、

働く人が楽しんで仕事をしているところから生まれるんだ！！

① 仕事中、最近言われて嫌な事ってなに？



その時、同世代で先輩の悪口言って
その後何か改善しましたか？

なぜ改善しないのだろうか？

②認知のクセ、ゆがみってなに？



起きている事実は変わらないのに、それをどう解釈するか

物は考えよう



物は考え方1つで善くも悪くも解釈できるものだ（広辞苑）

今までポジティブに考えることが出来る人には簡単だけど、
物心ついた頃からネガティブに考えることが多い人には難しい
そういう考え方や体験が少ないし、知らなかったから
ものの見方や考え方のクセを認知のゆがみと言う

認知の歪み	認知の歪み例	歪みを修正する	合理的反応
先読みの誤り	ミスしたらどうしよう。	プラスをイメージする	やってみなくちゃ分らない。プレーに集中する。
拡大解釈	大事な場面でミスした。もう今日はだめだ。	大げさに考えない	まだ試合は終わっていない。次に集中。大げさに考えるのはよそう。
感情的決めつけ	飛行機が怖い。だから飛行機は危険だ。	感情と事実を区別する	怖いから危険とは限らない。決めつけは止めよう。
べき思考	次は上手くやらなきゃ	～であればよいと考える	自分を追い込むのはやめよう。次、次。
レッテル貼り	俺はだめだ。～が苦手だ。～が向いてない。	レッテルをはがす	誰が決めた？自分にレッテルを貼るのは止めよう。
個人化	試合に負けたのは、全部俺のせい。	他の要因を探す	全部ではないはずだ。勝手に決めつけるのは止めよう。
完璧主義思考	今日の試合は。全然だめだった。	欠けている事ではなく、あるものを見る。	正確に自己分析しよう。
過度の一般化	いつも～では失敗する。	いつもではない。そうでない時を発見する。	いつもではないはずだ。否定的に考えるのは止めよう。
心のフィルター	17番まではよかったけど、最終ホールがボギーだったから、だめだった。	マイナス面だけでなく、全体を見る。	良いところもたくさんあった。
マイナス化思考	コーチに誉められた。どうせ口だけ。たいしたことはない。	良いものは良いとして素直に受け取る。	誉めてくれるのだから、素直に受け取ろう。
心の読みすぎ	Aさんは今日は機嫌が悪い。きっと私が嫌いなんだ。	相手の心を憶測しない	別の理由で機嫌がわるいかもしれない。決めつけは止めよう。

③じゃあどうすればいいの？



- ・一つは学ぶこと ⇒知識をつけて選択肢を増やす
- ・一つは物の考え方を変えてみること
⇒起こっている出来事は変わらない、それをどう考えるか

（大凶を引いたらどうする、一年間で交通事故に6回あって、全身火傷にもなったらどうする）

過去と他人は変わらない、未来と自分を変えることが出来る

④事例で学ぶ仕事スムーズに行く心構え



- まずは、あいさつ
- タイムマネジメント
- 先輩の顔色は気になるけど、気にしすぎない
- 聞くことも大事だけど、判断力も身につける
- 良いタイミングを見つける
- 失敗から学ぶ姿勢
- スタッフも患者も積極的にコミュニケーションをとる
- イラッとしても冷静になろう
- 素直な気持ちが大切
- 色々な事に興味を持とう

⑤自分で働きやすい職場を作ろう

- ・ 自分が変わると、周りが変わって来る
- ・ コミュニケーションを取り合ったり、
前向きな考えが飛び交う活気ある職場は、満足度が違う

類は友を呼ぶ

⇒ 前向きな考えの集まりは良い流れがやってくる

周り道が、結果的に一番の近道（イチロー）



働きやすい環境づくり
for work-life balance

以上です。お疲れ様でした。

キャプション

