
人は心の持ちようで 人生を変えられる



鹿児島県看護連盟

フレッシュナース研修 「私は変わる」

令和3年7月10日

出水総合医療センター 中村元和

より豊かで満足できる人生を送れるように

- 人の行動は、自分が幸せな気分になったり、自分の行動が誰かの役にたっていることを実感することで、変化していく
- 「行動変容のためのスイッチ」を探して「ON」にする
- 「ON」にするコツをつかむ

**人は心の持ちようで
人生を変えられる**



自己紹介

- 高校卒業後、大阪の病院で 看護助手 ▶ 准看学校 ▶ 高看学校
- 看護師の仕事に就いて34年目
- 大阪の精神科単科病院 ▶ Uターンし現在の病院に就職
 - ▶ 外科病棟（看護研究のためにパソコンを購入、研究・統計学に目覚める）
 - ▶ 手術室（マニュアル整備▶パソコン得意▶医療情報学会参加▶医療安全に関わり始める）
 - ▶ 医療安全管理者（主任）（組織・経営を学ぶ）
 - ▶ 透析室（DMAT隊員への勧誘、のちに熊本地震出動）
 - ▶ 回復期リハ病棟（副師長）（退院支援を学ぶ）
 - ▶ ふたたび手術室（師長）
 - ▶ 外科系外来・救急外来師長
 - ▶ 看護部質管理室師長・医療安全管理室兼任
- 趣味：ゴルフを休止 ▶ 昨年～キャンプ



自分がしたいこと、あなたに求められることは何？

良い看護をすること、看護師の経験積むこと
その見返りとして給料をもらい生活し、自分の人生を
幸せに生きること

皆が幸せに生きていけるように
職場がよりよくあるために力を貸す
= 求められていること



良い看護ができる職場をつくるために あなたができることは何？

誰もが、気持ちよく、楽しく仕事をするためには

- 自分の職場・組織が好きにならなくてはいけない
- 好きでないなら好きになるように変えてしまおう
- 理想的な組織を思い描いて、組織が変わる力になる
- 良い職場環境づくりのために師長（管理者）に協力する

組織の中の自分をみつめ、自分が変わる力をつける

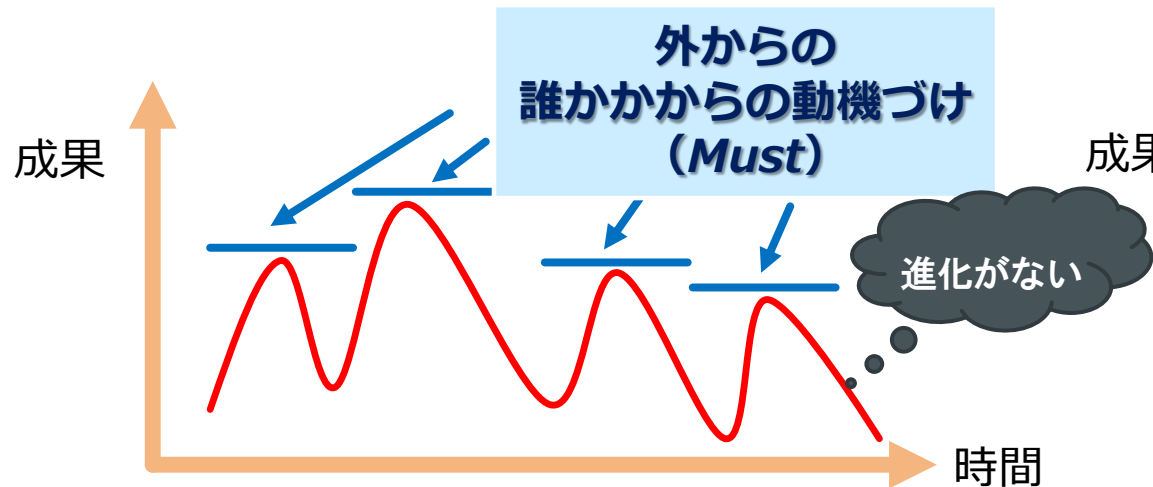
ギャップ アプローチ (問題解決型)

本来あるべき姿

問題

問題 = 悪いことを
なくさなければと
いうプレッシャー

現状



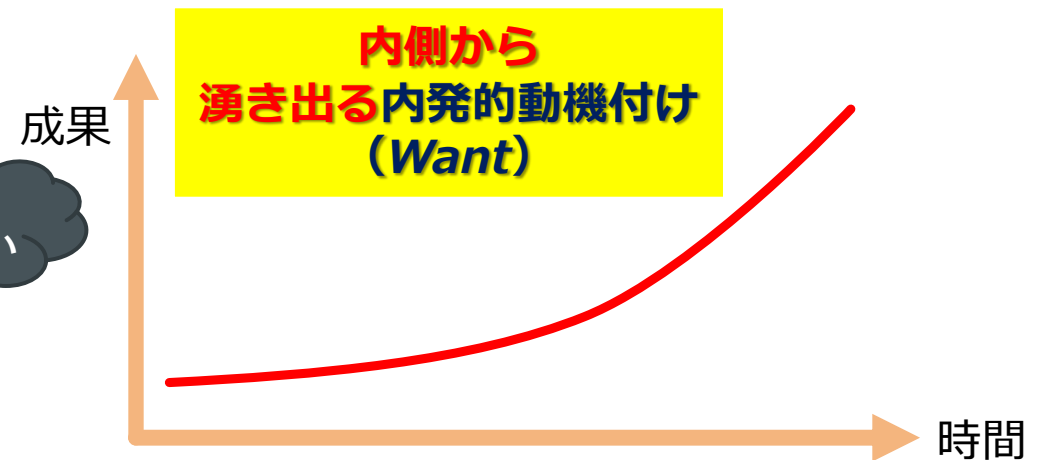
ポジティブ アプローチ (未来志向型)

ありたい姿

課題

ありたい姿に
近づいている
モチベーション

現状



問題解決に挑む

ギャップ アプローチ
(問題解決型)

ポジティブ アプローチ
(未来志向型)

ありたい
姿

充実感

課題

本来
あるべき姿

不具合の
無い
状況

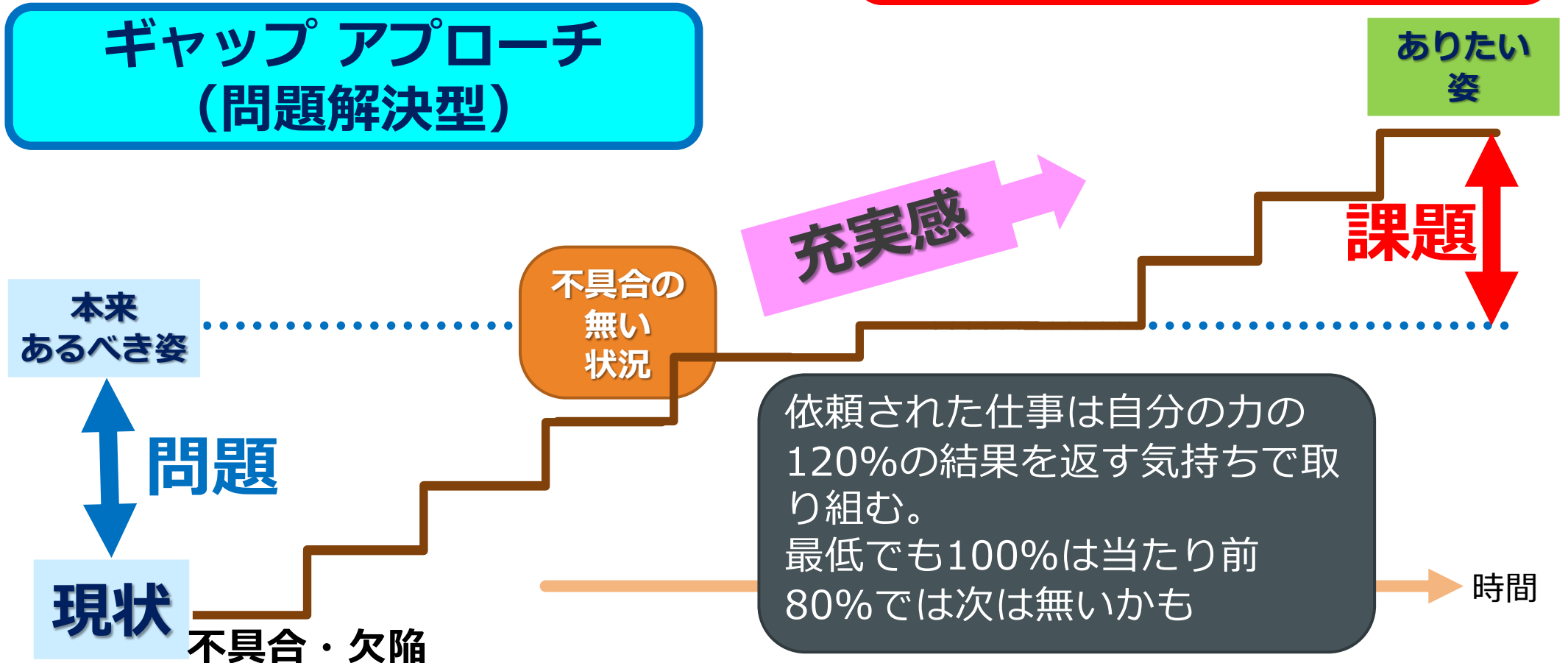
問題

現状

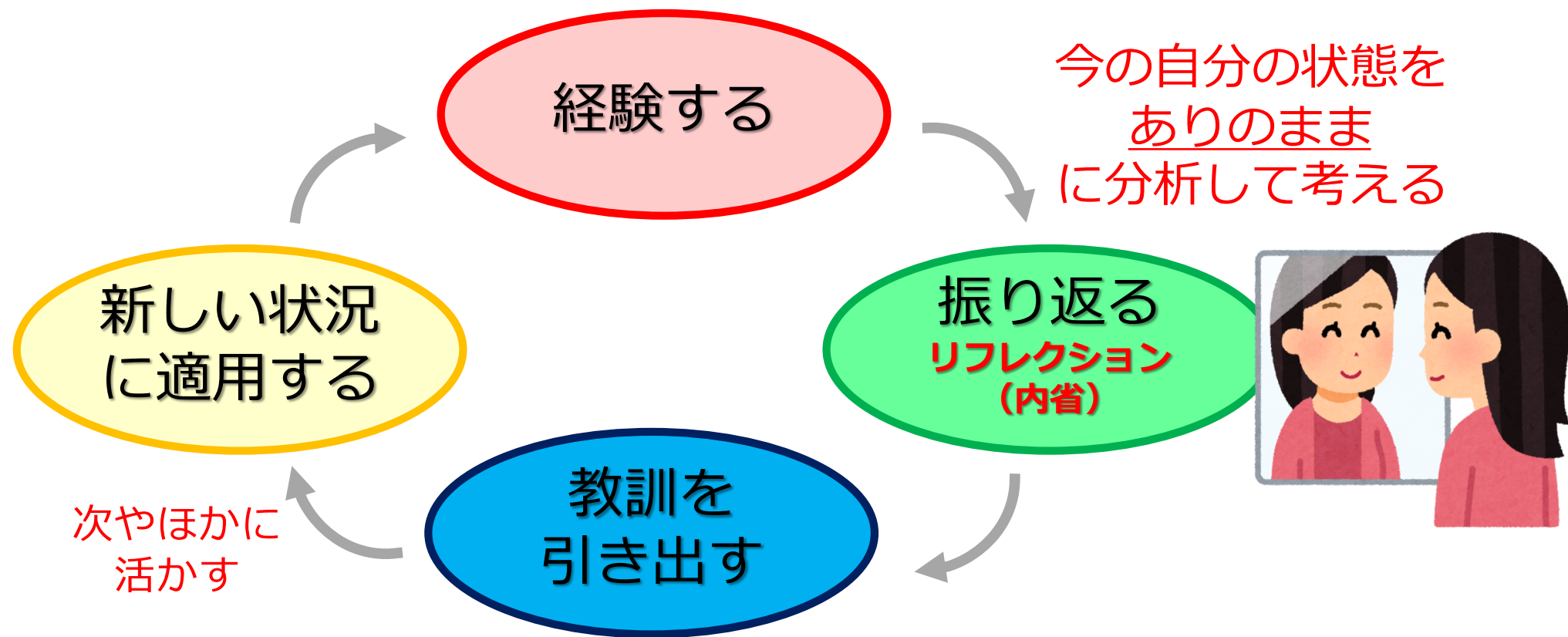
不具合・欠陥

依頼された仕事は自分の力の
120%の結果を返す気持ちで取
り組む。
最低でも100%は当たり前
80%では次は無いかも

時間



仕事の経験を学びに活かすためのサイクル



リフレクションのための時間を確保する

記録、ボイスメモ、話す



経験する

振り返る
リフレクション



役割は人を変える

役割意識

チームの中で自分はどのような役割を果たすべきか
自分の主張だけでなく、他人との協調も重視しながら
結果を獲得できる人材

自律型人材



いまの自分を分析してみよう

いまの自分でよいか？

ここまで考えられれば...○

あとは自分次第



上司はどのようなことを考えているか

やってみせ
言って聞かせて
させてみて
誉めてやらねば
人は動かじ



大日本帝国連合艦隊司令長官
山本 五十六

自分がどう思われているか

自分がさせてみる対象に選ばれているかが大事

せっかくの依頼を断って
自分を成長させる機会を
逃していませんか？



変わろうと思うか 思わないか

「チャンス」を「チェンジ」に変える
タイミングとチャンスは誰にでも訪れる
もう訪れているのかも？



- いつでもチャンスが巡ってくる自分
- フットワークを軽く！
- 私、いつでもウェルカムですよ！
- 断ると次のチャンスはあるの？
- 変化とは何かを失うことではなく、何かを得ることなのだ



目標のための3つのC

目標に向かって**挑戦**すれば

ただし、
休憩しながら。
自分を追い込まないこ
とも大事

チャレンジ

CHALLENGE

目標

せつかくのチャンスを不意に
していませんか

チャンス

CHANCE

いつか必ず**チャンス**がめぐってくる

チェンジ

CHANGE

自分が**変わる**（成長・変革）

チャレンジを成功させるためには

- 困難すぎず、努力と支援があれば達成できそうな目標をあげる（**目標管理と同じ**）
- そして、少しずつ目標のレベルを上げていく
- 自分を鍛えていく



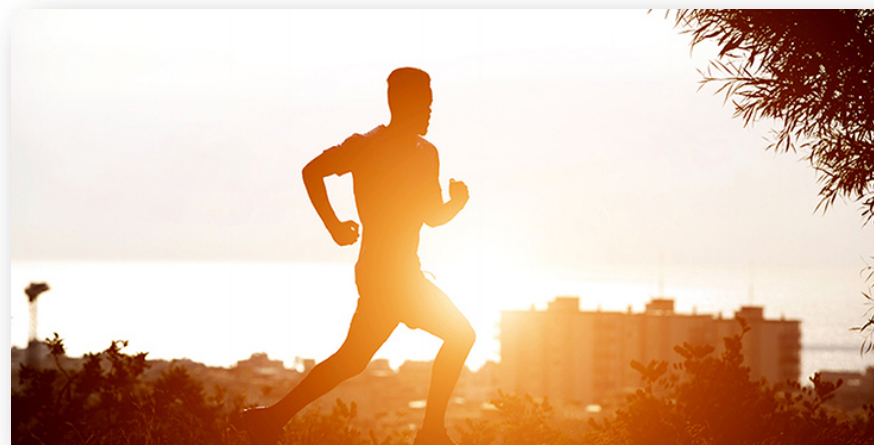
自分を鍛える 心得

どうやって鍛えるか

止まることなく絶えずいろんなところに出向き、様々なモノを見たり、触れてみたりすることで感性を磨き、また多くの人と出会いを大切に、交流をはかることで人間力を鍛える。

（医療とか看護だけでなく
社会活動をしたり見聞を広める）
焦らなくてもいいからゆっくりと

経験は全部つながっている
経験を重ねることで成長できる



小さいことにくよくよしない

- 他人のせいで腹をたてるような「小さなこと」は日常頻繁に起きる
- 「小さいことにくよくよする」ことに生命力を使い果たし、人生の楽しみに気づかない人になってしまう
- くよくよしないコツを身につけよう
人にもっと優しくすると同時に、寛容になれるエネルギーが増大する

謙虚になる練習をする

- 謙虚になることと心の平和は切っても切れない仲。
- 自分を誇示するのは危険な罠。
- 業績を自慢したり、優秀な人間だと思わせようと、自分を誇示すればするほど人から疎まれる
- 自慢する必要のない人は、ほとんどの人から愛される。
- 純粋な謙虚さを育てるには訓練しかない。努めてそうすると、たちまち穏やかで楽な気持ちになれば、多くの支持と注目を集めることになるだろう。

009相手に花をもたせる

- 気の持ちようで不思議なことが起きる。「自分が、自分が」という思いをすっぱり捨てて人に花をもたせると穏やかな気分になれるのだ。
- 人に注目されたいという思いが講じると、つい「私を見て。私は特別。私の話はあなたよりずっとおもしろい」と心のなかで言ってしまう。その心の声は口にこそ出さないまでも、「私の業績はあなたのより優れている」と信じたがっている。注目されたい、尊敬されたい、特別な存在に思われたいといった私たちのエゴは、しばしば他人を犠牲にしてしまう。
- 人の話をさえぎったり、一刻も早く自分のことを話したいというエゴは、誰の心にも巣くっている。話に割り込んで自分の話題に変えるのは相手の喜びを奪うと同時に、相手との間に距離をつくる。相手に花を持たせようとする、楽しいだけでなく心がくつろぐ。
- 話の途中で「私もそうでしたよ」と言いたい気持ちをぐっと抑えて、「それはすごいね」とか「もっと聞きたいな」というだけにする。相手から花をもぎ取りたいという衝動を抑えることが大切だ。

人のために何かをする こっそりと

- 人になにかをしてあげることがよくあるが、その行為を認めてほしくて、つい誰かに話してしまいがち。人に親切にしたり気前よくすると、自分が思いやりのある善人になったように感じる。
- お返しを求めて何かをするのではなく、ただ与えることに徹すると自分自身がほのぼのした気持ちになる
- これがそのご褒美だ。今度誰かのために良いことをするときには、自分だけの秘密にして、心ゆくまでほのぼのしよう。

まとめ

- 「ありたい姿の自分になる」ためには、アンテナを張って進もう
- 「チャンス」を大事にして、思い切って「チャレンジ」してみよう
- 「チェンジ」が新たな世界と学びを与える
- 「チャレンジ」することでいつのまにか成長し、「なりたい自分」に一步近づいている
- 躊躇しないで自分の力を総動員して進めばよい。充実感がそこにある。

**過去と他人は変えられないが、
人は 心の持ちようで 人生を変えられる
良い看護ができたと思える日が、一日でも多くなるように**