

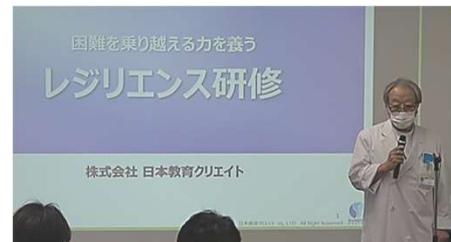
レジリエンス研修

～困難を乗り越える力を養う～

ご参加ありがとうございました！

1月23日(金)、市立病院と三友堂病院共同で「レジリエンス研修」を実施しました。この研修は、地域医療連携推進法人よねざわヘルケアネットが主催する3回目の共同研修で、講師には、(株)日本教育クリエイトの鈴木玲子氏をお招きしました。

本研修は、医療現場特有の高いストレスや突発的な状況変化に対し、適切に対応できるレジリエンス(回復力・適応力)を高めることを目的として実施しました。



約1時間の内容を午後2回実施しました。

三友堂病院86人、市立病院65人合計151人の参加でした。各回の参加人数等の詳細は、右下の表のとおりです。

研修開始直後から真剣に耳を傾け、スライドを確認しながら必要な部分をメモする姿が見られました。全体として落ち着いた雰囲気の中で、集中して学びを受け取ろうとする姿勢が一貫しており、レジリエンスの考え方やセルフケアの重要性を前向きに受け止めている印象でした。

忙しい業務の中、ご参加感謝いたします。

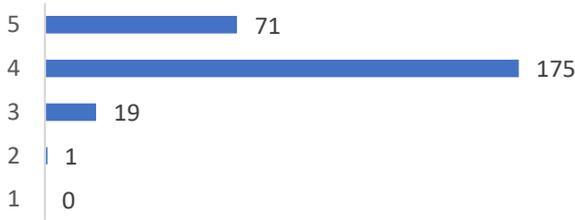
今回、QRコードで研修についてのアンケートを実施しました。その集計結果を裏面に掲載しております。そちらもぜひご覧ください。

時間帯	三友堂	市立	計
14:30~15:30	46	36	82
16:00~17:00	40	29	69
計	86	65	151

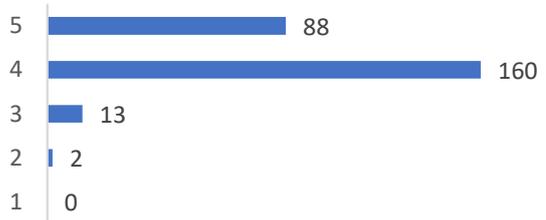


第3回 共同研修 レジリエンス研修アンケート調査集計

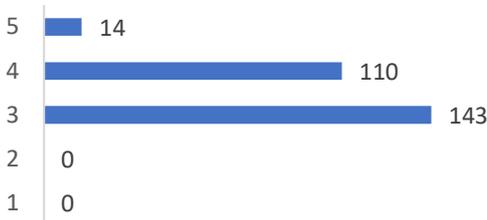
Q.1 仕事にすぐ活かせるイメージはできましたか？ (5:できた)



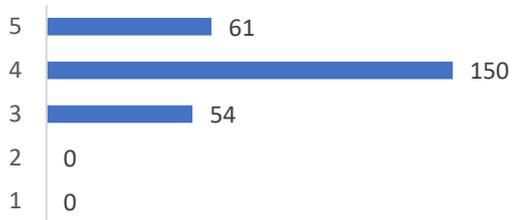
Q.2 全体を通して研修は参考になりましたか？ (5:なった)



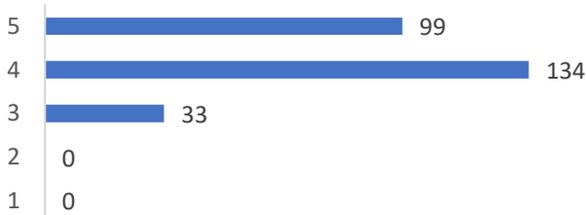
Q.3 研修の時間はいかがでしたか？ (5:適正)



Q.4 資料はわかりやすいものでしたか？ (5:わかりやすい)



Q.5 講師の説明はいかがでしたか？ (5:適正)



教えていただいたご意見をご紹介します。
この他にも、多くのご意見を頂戴しました。
今後の運営に活用させていただきます。
貴重なご意見、ありがとうございました。



Q.6 研修全体の感想をご記入ください。また、実際の業務に活かしたいと思った内容があればご記入ください。

- ・ レジリエンスという聞き慣れない単語でしたが分かりやすい説明で理解できました。これからはレジリエンスを意識していきたいと思います。あと、もう少し講師の方のCAさん時代のエピソードも聞きたかったです。
- ・ ストレスを感じないようにするというのは難しく、それに対してどのように対処していくかを学ぶことができたため、大変参考になりました。
- ・ 時代に即した新たな視点のテーマの研修は意義がある。
- ・ レジリエンスについては理解できたが、最初のスライドにあるような多くの方が抱えるストレス要因を組織全体で取り除く活動と合わせて取り組んでこそ意味があるのではないかと感じた。
- ・ 自身のレジリエンスを強化していく為にもまずは思い込み気づくということを意識したい。物事の解釈次第でネガティブにもポジティブにも受け取れることを念頭におき、ポジティブな感情で仕事に挑めるようにしていきたい。
- ・ 適度なストレスを保てるように過ごしていきたいと思った。
- ・ 自分の考え方や捉え方を変えることができた。
- ・ 仕事だけではなく家庭でも役に立つ内容だったのでとても参考になりました。
- ・ ストレスの原因だけを見るのではなく、自分ができていることや支えてくれる人の存在に目を向けることで、前向きに行動できることが分かった。今後の日常業務においても、落ち込んだときこそ冷静に状況を整理し、柔軟に対応していきたいと思った。
- ・ 自分の内面を整えていくことで他者との関係を改善していくことを意識して業務にあたっていきたいと思いました。
- ・ レジリエンスとは難しい事をするのではなく、日常の小さなことから少しずつ意識的に取り組んでいく事が大事なのだと分かりました。今回の研修で今までより少し視野が広がったような気がします。
- ・ 想定外がたくさん起こる仕事のため重要なことだと感じた。
- ・ 仕事が出来ないのではなく、仕事をしていく上で必要な情報を与えられていることに感謝すること。また、自分で振り返る時間やストレスがかかった時の対処方法を大切にしたいと思います。
- ・ 変えられないことばかりに目を向けてマイナス思考になったり嫌な気持ちになることがあるけれど、自分の受け取り方、考え方は変えることができると気付くことができました。