

令和5年6月2日(金) 新人フォローアップ研修!

『社会人としてのコミュニケーション』

【研修目標】

1. 社会人としてのコミュニケーションの重要性を知る
2. より良いコミュニケーションがとれる具体的な行動が見出せる

【参加者】

田中愛莉、亀田希、藤田千穂、小野寺春香、伊藤亜紀、対馬帆乃香
小松璃子、堀川桃子、渋谷麗夢、花坂美加、船越詩音、辻野愛奈
川瀬綾子



講師は、5階西病棟 山口麻美係長です。
山口係長は、天使女子短期大学衛生看護学科(現在の天使大学)卒で、
看護師免許・養護教諭免許、中学校教員免許保健科)を取得しています。
わかりやすく、楽しく学べる研修を意識して講義してくださいました。
ありがとうございました♡

講義の冒頭は、病院理念を再確認。

新人看護師の緊張を解きほぐすための自己紹介からのアイスブレイクTime!!

バースデーラインを行いました。非言語的コミュニケーションで制限時間内に誕生日の早い順番から並びます。村岡課長も参加し、結果は!! 参加者だけの秘密にしておきます。(笑)

講義の中では、コミュニケーションの必要性、求められるコミュニケーション能力、そして新人看護師に限らず、身に付けたい『アサーティブコミュニケーション』について具体例を交えてわかりやすく説明してくれました。相手の立場に配慮しながら、自分の主張を適切に表現できるようDESC法を活用し実践してみましよう。コミュニケーション能力は、トレーニングで向上できます。



バースデーラインの様子

アサーティブになるためには



伝える技術 -アサーション-

Assertion
=「主張」
⇒さわやかな自己主張

ノンアサーティブ
—非主張的
自分より相手を優先

You are OK, I am not OK

特徴
・自己主張が控えめ、苦手
・物静かな印象
・曖昧な言い方でかわす
・言い訳が口癖

リスク
・他者をアグレッシブタイプに豹変させてしまう
→パワハラを誘発する
・他者に恨みがましい気持ちを持つことになる
→ストレスが溜まり、爆発する

アサーション(アサーティブ)
自分の気持ちや意見を相手の権利を侵害することなく素直に誠実に対等に表現

You are OK, I am OK

特徴
・自分の気持ちを率直に伝え、相手の気持ちも考えられる
・表現が肯定的
・主張すべきところで主張し、引くべきところで引ける

特になし!
理想のコミュニケーション

アグレッシブ
—攻撃的
相手より自分を優先

You are not OK, I am OK

特徴
・思ったことをズバズバ言う
・大声を張り上げることがある
・マウンティングを好み、人より優位に立とうとする
・精神的に幼い

リスク
・他者を服従させた気持ちにさせてしまい、傷つける
→パワハラを受け取られる
→他者から恨みを買いやすい
→他者から敬遠される
・自分もどこか後味が悪い

グループワーク



1G



2G



3G

ペーパータワー作成

グループで話し合い、役割分担しながらペーパータワーを積み上げていきます。紙のみで積み上げるのでバランスと基礎が大切です。途中、崩れてしまっても互いを思いやるコミュニケーション場面が多くありました。講師も教育担当者もあたたかい気持ちになりました。良質なコミュニケーションは、チームを育みます。



1G



優勝★2G



3G

【編集後記】新型コロナウイルス感染症が第5類となり看護部教育研修も集合研修が開催できるようになりました。人と人のつながりや互いの思いを共有し支え合うことの大切さを改めて感じる研修でした。これからも患者・家族に寄り添う職員を互いに思いやり、病院理念を目指していきたいですね。看護部教育委員会 新人研修企画担当 飯島志織 宮内綾人

