

# ピア・サポートの実践

## ～工夫して、みんなのメンタルを支えよう～

川崎医療生活協同組合 川崎協同病院 鈴木奈美





～川崎医療生協は川崎協同病院を中心に医療福祉のネットワークを広げ、地域の皆さまの健康と生活を支えます～



※ 2015 年度に介護事業所の再編を予定しています。



# 川崎協同病院

許可病床:267床

急性期病棟、地域包括ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟、  
血液浄化センター(入院患者のみ)、感染症病棟、外来

看護師数(常勤換算):約166.6名(常勤・非常勤、准看護師、保健師  
含む)

看護補助者(常勤換算):41.64名(常勤・非常勤・派遣)

看護部長1名 副看護部長2名

認定看護師:皮膚排泄ケア、認知症看護、  
緩和ケア、慢性心不全看護

クリニカル・ラダー I ~ V

マネジメント・ラダー I ~ IV

看護補助者ラダー作成中



# 新人看護師受け入れ状況



- 2017年卒看護師 12名
- 2018年卒看護師 10名
- 2019年卒看護師 18名 (このうち1名地域看護コース)
- 2020年卒看護師 14名 (このうち3名地域看護コース)

→2021年からピア・サポート導入

- **2021年卒看護師 17名 (このうち2名地域看護コース)**
- **2022年卒看護師 19名**
- **2023年卒看護師 22名 (このうち2名地域看護コース)**
- **2024年卒看護師 12名 (このうち2名地域看護コース)**

コロナ禍で臨地実習が制限され、  
机上の理論と生身の患者さんとの  
つながりを肌で感じる経験が圧倒  
的に少ないだけでなく、歓送迎会や  
飲み会など同僚同士での会食も制  
限されているなか、どうしたら孤独  
感が補えるだろうか.....



# ピア・サポートとは

「ともに困難な状況を抱え、不安や孤立する恐れを共有するピア（仲間）として、相手を尊重し、互いの力を信じ、語り合い、気遣い合うこと<sup>1)</sup>」

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に関する職員のヘルスケア指針

そうだ！  
時間内でわいわい話せる時間を  
保障すればいいんだ！



時間内に新人がいなくなるなんて！その時間の業務を覚えなくていいんですか？

わいわい話すだけの研修なんて、どうなんですか？

じゃあ、各部署で新人のメンタルケア  
ができるの？

みんなが集まることでメンタルケアが  
できるなら、それでいいんじゃない？



# ピア・サポート 目的

- ・新人看護師のリアリティショックを乗り越える一助となる。
- ・同僚間のピア・サポートを奨励する。
- ・メンタル不全の早期発見につなげる。
- ・新人看護師自ら自尊感情を維持でき、同期で助け合える人間関係を築くことができ、貢献感が得られるような場となる。



# ピア・サポート 目標



- ①1週間で経験したことを振り返ることができる
- ②仲間同士で振り返りを共有し、経験の意味づけができる
- ③雑談を通して客観的にみる視点を養い、視野を広げることができる
- ④感想を記入し、その日に話し合ったことや思考を整理する

# 4月

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
31	1	2	3	4	5	6
	← 法人集合研修 →					
	エイプリル・フール					
7	8	9	10	11	12	13
	集合研修	← シャドウイング研修 →				
14	15	16	17	18	19	20
	← 集合研修 →					
21	22	23	24	25	26	27
				ピア・サポート		
28	29	30	1	2	3	4
	しょうわ ひ 昭和の日					



# 5月

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
28	29	30	1	2 ピア・サ ポート	3 けんほうきねんび 憲法記念日	4 みどりの日 <sup>ひ</sup>
5 こどもの日 <sup>ひ</sup>	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日	7	8	9 集合 研修	10	11
12 はは <sup>ひ</sup> 母の日	13	14	15	16 ピア・サ ポート	17	18
19	20	21	22	23 ピア・サ ポート	24	25
26	27	28	29	30 ピア・サ ポート	31	1



# 6月

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
26	27	28	29	30	31	1 <small>ころも 衣がえ</small>
2	3	4	5	6 集合 研修	7	8
9	10 <small>にゅうばい 入梅</small>	11	12	13 ピア・サ ポート	14	15
16 <small>ちち ひ 父の日</small>	17	18	19	20	21 <small>げし 夏至</small>	22
23	24	25	26	27	28	29



# ピア・サポートの実際

- ・16時に集合
- ・部署ごとに着席する
- ・リフレクションシートを個人で記入する 5分くらい
- ・部署ごとで共有する 20分くらい

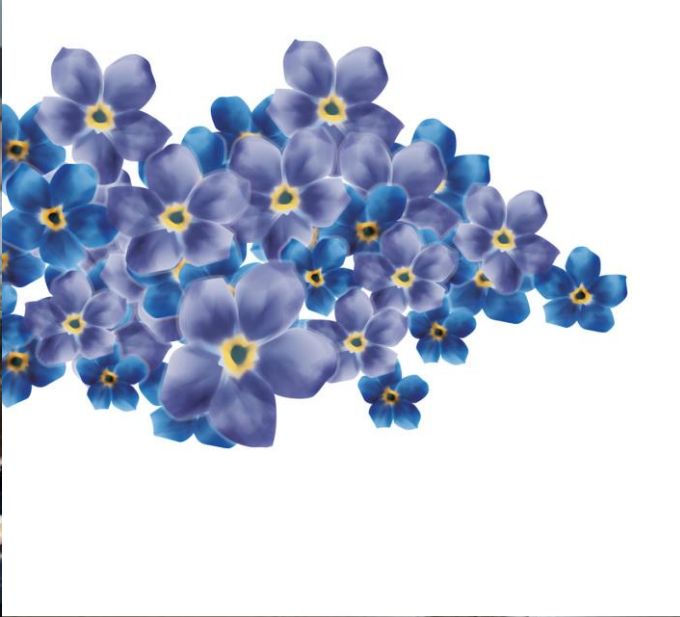
ファシリテーターはなし(ファシリテーターが入ると遠慮して言いたいことが言えないので、研修生から質問などない限りは入らない)



# ピア・サポートの実際

- ・ミックスのグループ分け(適当にA、B、C、D、E、Fなどつけて分ける。1グループ3~4名くらいになるように)
- ・ミックスで共有する 20分くらい
- ・1Gずつ発表してもらおう(時間が無い時は省略)
- ・感想を記入
- ・気になったことを伝える、もしくはリフレクションシートの冒頭に書いてあることを伝える









2023年6月22日

♪ 姿勢のやり方とか 日え方とか やつと覚えて来た 身につけて3 カッコのつけ方 調子のこき方 動機の方に帰って 変わった日した 覚えたいことが山のようにある 残らまだのびしろしかないわ!

1 演習の振り返り 5分間 個人で記入 びっくりしたこと・困ったこと・できたこと 手紙の作り方、期日など5分

病棟ごとで共有 20分間 印象に残ったこと

3つのグループに分かれて印象に残ったこと 共有

手紙の感想を記入してください

本日でピアサポートは終了です

「ピア」peer は仲間や対等、「サポ」サポートは互いに助け合います。ピアサポートは互いに助け合います。ピアサポートは互いに助け合います。ピアサポートは互いに助け合います。

1 演習の振り返り 5分間 個人で記入 びっくりしたこと・困ったこと・できたこと

3つのグループに分かれて印象に残ったこと

手紙の感想を記入してください

ピアサポート 2024年

# ピアサポート24

2024年5月2日(木) 16:00~17:00 図書室 第2回

職員者に内容を伝えて OK・NG

- 7つのリアリティーショック
1. 「医療専門職(看護師)のイメージ」と「実際の言動」のギャップ
  2. 「看護、医療への期待」と「現実の看護、医療」のギャップ
  3. 「組織に属することへの慣れ」と「現実の所属感」のギャップ
  4. 「教育施設(大学、養成施設)での学び」と「臨床実践で求められる実践方法」のギャップ
  5. 「予想される臨床指導」と「現実の指導」のギャップ
  6. 「期待している仕事」と「それ以上に面白い仕事」のギャップ
  7. 「自己イメージ」と「現実の自分」のギャップ

1 演習の振り返り 5分間 個人で記入 びっくりしたこと・困ったこと・できたこと

病棟ごとで共有 20分間 印象に残った事はメモしましょう

3つのグループに分かれて印象に残った事をディスカッション 30分間

手紙の感想を記入してください

# ピア・サポート 24 基礎1研修

## 2024.4.25 Thu

16:00 図書室

5月2日、5月16日、5月23日、5月30日、6月13日



経験したことや感じたことを語り合おう!

ともに困難な状況を抱え、不安や孤立する恐れを共有するピア(仲間)として、相手を尊重し、互いの力を信じ、語り合い、気遣い合うこと



ピア・サポートって?

川崎協同病院 基礎1研修 運営先 教育担当 鈴木 内線3038

# 結果 振り返りシートの記述内容

【1～2回目】(びっくりしたこと・困惑したこと・できたこと・できなかったことなどなど)

- ・もう採血を行うのかと緊張した
- ・吸引などで患者さんが苦しんでいる様子を目の当たりにして戸惑った
- ・情報がとれない
- ・患者さんとゆっくり話をする時間を確保できない
- ・バタバタで忙しい



# 結果 振り返りシートの記述内容

【3～4回目】(びっくりしたこと・困惑したこと・できたこと・できなかったことなどなど)

- ・患者が誤嚥して発熱、SPO<sub>2</sub>が低下してしまい、吸引自立していなくてもどかしい
- ・心電図の見方がわからない
- ・計画通りに業務が進まないと、より優先順位もわからなくなる
- ・申し送りを要点を簡潔に伝えられているかわからない
- ・先輩によって教え方が違う
- ・受け持ち2名でいっぱいいっぱい、3名持てる気がしない
- ・フットケアの患者さんの潰瘍が治癒してきた



# 結果 振り返りシートの記述内容

【5～6回目】(びっくりしたこと・困惑したこと・できたこと・できなかったことなどなど)

- ・看護記録が思うように書けない
- ・気管切開をしている人の吸引ができるようになった
- ・患者さんに分かりやすい説明ができない
- ・金曜日元気だった受け持ちした患者さんが月曜日に行ったら亡くなっていたこと
- ・予定外のことがあると視野が狭くなりがち
- ・インシデントに注意しようと思った



# 結果 振り返りシートの記述内容



## 【全6回】(率直な感想)

- ・情報共有ができてよかった
- ・進捗を聞いて、落ち込むこともあったけど、励みにもなった
- ・みんな頑張っているから、自分もがんばろう
- ・辛かったことや嬉しかったことなどを共有してみんなと話せると少し気が楽になった
- ・色々な病棟の同期の話を聞いて、色々な悩みがあって大変だと思った。その話を共有することで、自分が悩んだときにそうしてみようと思うきっかけとなる
- ・病棟ごとに進み具合が違うんだなと思った

# 2年目研修での振り返り ブレインストーミング

- ・今日はピア・サポートあるから頑張ろうと思った
- ・特に相談などはしなかったが、週一回でも定時で帰れるのは嬉しかった
- ・緊張がほぐれる時間だった
- ・みんなに会って他の階の人とも仲良くなれた。同期のつながりも強くなった
- ・その時期は同期との唯一の交流だったので、リフレッシュできた
- ・勤務時間内で病棟のことを忘れて、いったん肩の荷がおろせる時間だった
- ・病棟内で交流はあっても言えないことがあった。ピアサポートでほかの病棟のことを聞いて、自分だけはないと安心できた

(1年目の12月で退職し、当院へ再就職したナースより)

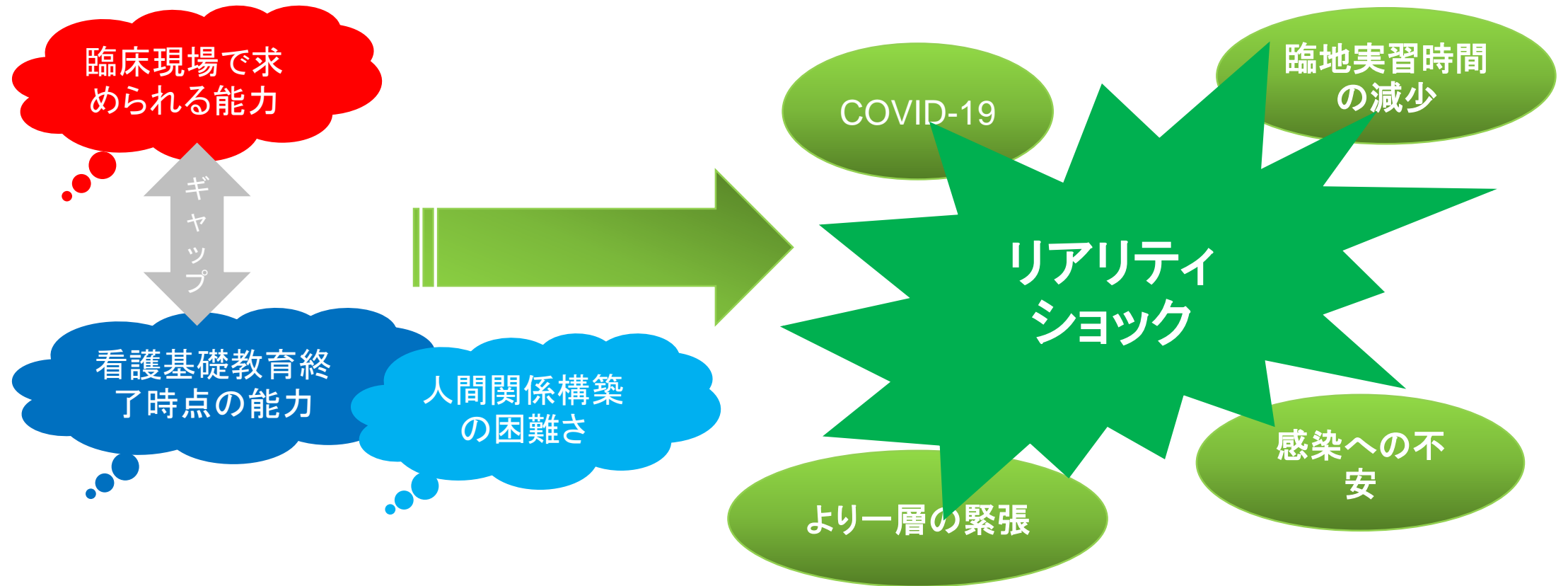
話し合える場はなかった。2名メンタルになった。研修のあと30分くらい話せる時間が設けられていたが、ナースが必ず立ち会うので言いたいことが言えなかった。

# 考察

「就職後1年以内に退職を決断した看護師の離職までに感じる経過は①自分の思っていた看護と実際との違いをしる②自分で必死に努力する③すべてがうまくいかないと感じる④仕事に興味がなくなると4つの段階に分類されていた。」<sup>2)</sup>



# リアリティショックは免れない状況<sup>3)</sup>



前に踏み  
出す力

考え  
抜く力

チームで  
働く力

## 社会人基礎力

リアリティショックを乗り越えるために必要な力

## ピア・サポート

自尊感情が低下しないようなケア

# 共同体感覚 アドラー

「家庭、地域、職場など共同体の中で人とつながっているんだという感覚」



新人看護師にしかわからない戸惑いや不安なことを心理的安全性が担保された場で語り合うことで、さらに共同体感覚が強められる



「また明日もがんばろう」



# 2022年度入職の看護師の背景<sup>4)</sup>

さらに実践への適応能力が低いことが予測され、研修内容の工夫が必要と判断



74.1%

74.1%の大学が臨地実習中止



80%

対象者の生活の場において実習を行う、在宅看護学や老年看護学の8割が中止



80%

臨地実習の中止により80.1%が学内実習に変更



90%

感染予防対策

学生の意識づけ、実習時の感染対策、施設への立ち入り制限、行動記録、PCR検査、講話

## 4月15日8:45川崎協同病院 健診室前集合 下司さんは10:00～かりん3階

日程	午前	講師	講義時間	場所	基礎 I	担当	移動 昼休憩	午後	講師	講義時間	場所	基礎 I	担当
4月8日	・オリ教育方針・ガイドライン・写真 ○民医連看護の理念・概要・倫理	鈴木 齋藤部長	8:45～10: 50 (2時間)	本部4階		長島 鈴木	12:30～ 14:00 協同7階	○ ○ ○	安全山本 14:00～15:00				鈴木
4月15日	・ロッカーオリエンテーション ◇○模擬患者 (VS測定・フルプリVS測定)	総務課 八木統括	8:45～9:45 (1時間) 10:00～12:30 (2.5時間)	かりん3階		長島 鈴木	12:30～ 14:00 協同7階	◇○針の取り扱い方 ◇○血糖測定 ◇採血	布川・宮 原・稲葉・ 坂本	14:00～17:00 (3時間)	協同7階		長島 鈴木
4月18日	・アイスブレイク ○△医療安全 ◇□○△感染対策(標準予防策・手 指衛生の実践)	安全山本 感染渡邊	8:45～9:00 9:00～10:30 (1.5時間) 10:45～12:30 (1.5時間)	協同7階		鈴木	12:30～ 14:00 協同7階	◇○感染対策(廃棄物分類) ・看護師になるって	感染渡邊 鈴木	14:00～15:30 (1.5時間) 15:45～17:15 (1.5時間)	本部4階		鈴木
4月19日	・アイスブレイク ◇□○危険薬剤(インスリンを中心 に) ◇○ストレスコーピングへのヒント	薬剤師 加藤運動 指導士	8:45～9:00 9:00～10:45 (2時間) 11:00～12:30 (1.5時間)	かりん3階		長島 鈴木	12:30～ 14:00 協同7階	□ミキシング・固定・インスリン	布川	14:00～15:00 (1時間) 15:15～17:15 (2時間))	協同7階		長島 鈴木
4月20日	・アイスブレイク ◇○検体の扱い方 ◇○ボディメカニクス(腰痛予防)	検査科 成田OT	8:45～9:00 9:00～10:30 (1.5時間) 10:45～12:30 (約2時間)	かりん3階		長島 鈴木	12:30～ 14:00 協同7階	・看護記録について ・電カル情報収集 ・一連の流れ	百井 布川	14:00～17:00 (3時間)	協同7階		長島 鈴木
4月21日	・アイスブレイク ○△※勤怠オリエンテーション ・師長紹介 ・研修のまとめ ・職場配置	総務課 鈴木	8:45～ 9:00～10:00 10:00～ 10:30～ 12:00～	協同7階		鈴木	12:30～ 14:00 協同7階						

コロナ陽性者あり、午後から自宅待機となる。課題を提示し自宅勤務へ

アイスブレイクの第一の目的に、「自己開示」があります。これから研修、授業、ワークショップ、シミュレーションに臨むにあたり、指導者と学習者、職位などの前提になっている関係をほぐす必要がある場合に、効果的に使うことができます。実はその「自己開示」には、指導者側の自己開示も含まれます。アイスブレイクをとおして指導者（ファシリテーター）を知ってもらうことで、指導者自身の緊張もほぐれますし、学習者から親しみも感じてもらえます。またそれは、ラポール（信頼）形成への足場づくりになります。これまでの「教えるー教わる」という上下関係ではなく、「まねる、学ぶ」というフラットな関係性があってこそ、学習者の主体性は引き出されます。また、学習者同士の関係がフラットになることによって、互いに学びあうことにもつながることでしょう。そこにいる全員が共に学ぶ、つまり「共育」というスタンスになれます。<sup>5)</sup>



# 例:いろいろなシールでグループになろう<sup>5)</sup>

【準備】さまざまな色、もしくは形のシール

【進め方】背中にシールを貼っていきますので、貼られる人は目をつぶっててください。これから会話は禁止です。(ファシリテーターは、シールを数種類用意し、各人に1枚シールを貼っていく)同じシールが貼られている人同士でグループをつくってください。ただし会話は禁止です。

【まなび促進ポイント】言葉が通じないなかで、**どのようにコミュニケーションをとるか。非言語的コミュニケーションの大切さ**を学びます。自然とリーダーシップ、メンバーシップが生まれてくるかもしれません。



## コラム「会話禁止」の深み<sup>5)</sup>

私たちは、知らず知らずのうちに自身のコミュニケーションスタイルというものを確立しています。目線を合わせながら表情豊かに身振り手振りもつけながら話しができる人もいれば、目線を相手に合わせるのがやっとの人もいます。

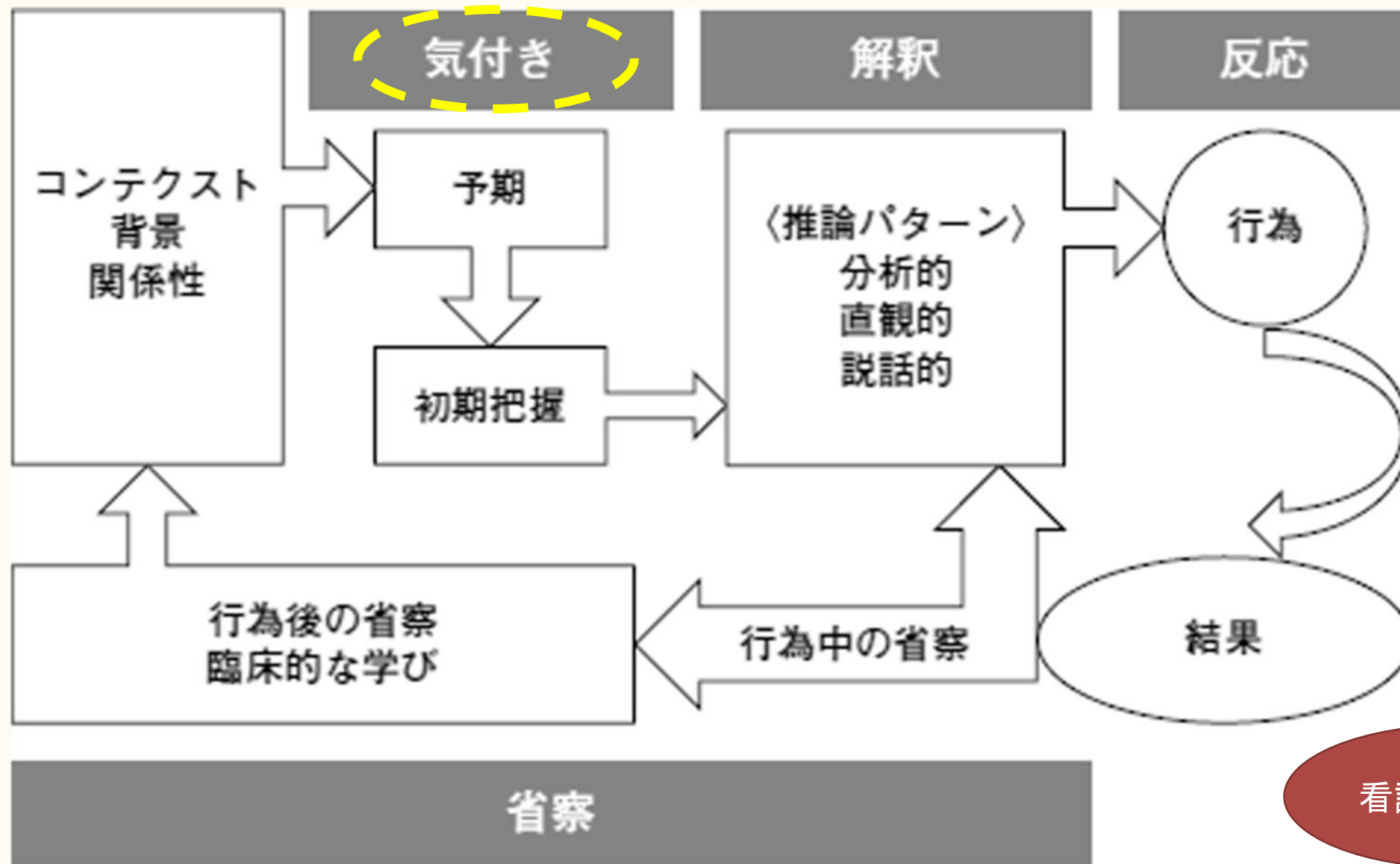
このアイスブレイクでは、それらの個々のコミュニケーションスタイルを超えて、何とか相手に伝えようと必死になるしかけ「会話禁止」がポイントになっています。

これは、患者—看護師関係のなかで展開される、寄り添うというケアに似ています。患者さんが発する声にならない声をいかに汲み取り、目の前にいる患者さんが何を言おうとしているのか、それを前進で感じ取り読み解いていく、日頃の看護にむ結びつくアイスブレイクだと感じています。

# 2023年度 看護師基礎1研修 年間プログラム 実施

	午前:研修		時間	場所		午後:研修	時間	場所	夜:学習会	
4月院内集合研修										
										5・6月/BLS
5月25日	民医連の看護 ハイリスクな薬剤と取り扱い	薬局萩原	9:30～11:00 (1.5時間) 11:00～13:00 (2時間)	本部4階		輸液ポンプ・シリンジポンプ ゼロからはじまる情報収集	工学技士 百井主任	14:00～15:30(1.5時間) 15:30～17:00(1.5時間)	協同7階	体位変換・移乗 ポジショニング (リハ科)
6月8日	看護の気づき 認知症看護	鈴木 菅野認定	9:00～10:30 (1.5時間) 10:30～12:30 (2時間)	本部4階		検体の種類と各種検査 心を守り自分を育てる	検査科 鈴木認定	14:00～15:30(1.5時間) 15:30～17:00(1.5時間)	協同7階	正常心電図 (田中看護師)
7月1日	急変時の対応	実地指導者		協同7階		3か月のまとめ			本部4階	
7月6日	患者史の書き方 看護の気づき2回目		9:00～12:30(3.5時間)	本部4階		フィジカルアセスメント(悪心・嘔吐) 褥瘡の実際		13:30～17:00 (3.5時間)	協同7階	食事介助 麻痺・誤嚥・ゼリー
8月3日	SBARを用いた報告の仕方 逝去時の看護	安全 川口認定	9:00～10:30 (1.5時間) 10:30～12:00 (1.5時間)	本部4階		フィジカルアセスメント(胸痛) 看護記録の実際	鈴木 百井主任		協同7階	12誘導心電図 (検査科)
9月7日	チームビルディング フィジカルアセスメント(呼吸困難) メンタルヘルス	鈴木 鈴木 長島	9:00～10:00 (1時間) 10:00～11:30 (1.5時間) 11:30～13:00 (1.5時間)	本部4階		医療倫理	鈴木	14:00～17:00(3時間)	協同7階	心電図 af・PVC・VT
10月5日	緩和ケア 放射線検査の基礎知識	鈴木 診療放射線 技師	9:00～10:00 (1時間) 10:10～11:40 (1.5時間) 11:50～13:00(1時間)	本部4階		フィジカルアセスメント(急性腹症) 感染対策	鈴木 感染制御	14:00～17:00(3時間)	協同7階	
10月14日	6か月のまとめ			協同7階		患者史発表会			協同7階	
11月2日	ケーススタディの書き方 給与明細の見方 診療報酬について	長島 総務課 医事課高岡	9:00～10:00 (1時間) 10:10～11:40 (1.5時間) 11:50～13:00(1時間)	本部4階						
12月7日	看護必要度 認知症看護	鈴木あ 菅野認定	9:00～10:30 (1.5時間) 10:30～12:00 (1.5時間)	本部4階		ケーススタディ文献検索及び作業	鈴木	14:00～17:00(3時間)	図書室	
1月11日				本部4階		ケーススタディ作業	鈴木	14:00～17:00(3時間)	協同7階	
2月1日				本部4階		ケーススタディ作業及びスライド作成	鈴木	14:00～17:00(3時間)	協同7階	
3月2日	1年のまとめ			本部4階		ケーススタディ発表会 修了式			本部4階	

# Tanner(2006) 看護師の臨床判断モデル (Clinical Judgment Model)



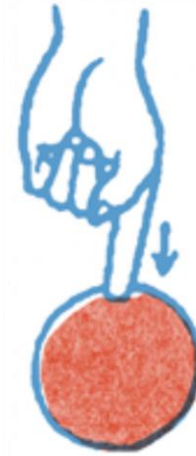
# 心を守り自分を育てる<sup>6)</sup>

- エゴグラム
- 強み・弱み
- 自己肯定感チェックリスト
- ・ 新人看護師Aさんの悩みについて考えてみましょう。「つい、同期と比べてしまう自分がいます。失敗も多く、落ち込む毎日です。いったいどうしたらよいのでしょうか」アドバイスを考える。
- ・ リフレーミング
- ・ もう一度新人看護師Aさんの悩みについて、自分の悩みだとしてリフレーミングしてみる



# メンタルヘルス

- ストレスとは
- ストレスの経過
- ワーク どんな反応ができるか、何を
- して欲しいか、今の自分を観察する
- 気づく いつもとは違う自分に気づく
- 声をかける 誰が患者に気づくか 同僚40% 相手を観察してみる
- つなぐ 必ず誰かにつなぐ



ストレス要因  
ボールを  
押さえつける力



ストレス耐性  
ボールの  
弾力性



ストレス反応  
ボールの  
歪み

# 課題

- ・経験の差を感じる時期に「自分は自分なのだから」と思えるような動機づけが必要である
- ・「気遣いあうこと」の実践ができるよう検討する
- ・継続し、データを蓄積し、一般化する

・2021年卒看護師17名入職 1名2022年11月末退職(ほかの職業を希望)

・2022年卒看護師19名入職 1名睡眠障害→復帰

4名適応障害(2023年1月現在病欠)→すべて復帰

・2023年度卒看護師22名入職 2名退職(ほかの職業・手術室希望)

→**まだまだ研修内容やOJTにおいて、検討の余地がある**

離職率ゼロ

離職率ゼロ

離職率9%!

# 2023年度～ 新卒看護師 集合研修をもっと工夫

法人の集合研修のあと、病院の集合研修に入る前に、病棟でシャドウイング研修を4日間実施する。振り返りは夕方現場を離れて集合で実施する。

## 【目的】

臨地実習経験不足に対して実地体験期間を設けることでリアリティショックを軽減する

## 【目標】

- ①生活リズム・体調管理ができ、社会人として適切な態度がとれる
- ②病院・患者・看護師・医療チームなどの現状を大きくつかむことができる
- ③患者との会話、療養上の世話、記録などから情報収集し、看護過程をたどることができる
- ④研修目標の達成に向けて同期チームで協力しあうことができる<sup>7)</sup>

2024年度 看護師基礎1研修 4月集合研修プログラム ◇研修医4名○臨床工学技士1名△SW 1名※リハ 3名 \* 診療放射線技師1名

4月8日8:45川崎医療生活協同組合本部(かりんビル) 3階第1会議室 集合

日程	午前	講師	講義時間	場所	担当	移動 昼休憩	午後	講師	講義時間	場所	担当
4月8日 月	・アイスブレイク ・オリ教育方針・ガイドライン・写真 ・民医連看護の理念・概要・倫理	鈴木 三井部長	8:45~9:00 9:00~10:30 10:45~12:30	かりんビル 3階	鈴木 長島	12:30~ 14:00	◇感染管理 ・院内見学・病棟紹介	感染 長島・川口 ・飯塚	14:00~15:30 15:40~17:15	協同7階	鈴木 長島
4月9日 火	病棟でシャドウイング研修							ふりかえり	16:00~17:15	図書室	鈴木
4月10日 水	病棟でシャドウイング研修							ふりかえり	16:00~17:15	図書室	鈴木
4月11日 木	病棟でシャドウイング研修							ふりかえり	16:00~17:15	図書室	長島
4月12日 金	病棟でシャドウイング研修							ふりかえり	16:00~17:15	図書室	鈴木
日程	午前	講師	講義時間	場所	担当	移動 昼休憩	午後	講師	講義時間	場所	担当
4月15日 月	・アイスブレイク ・医療安全 ◇危険薬剤について	鈴木 安全専従 薬剤師	8:45~9:00 9:00~10:45 11:00~12:30	かりんビル 3階	鈴木 長島	12:30~ 14:00	◇感染対策(廃棄物の分類) ◇針の取り扱い方、血糖測定	感染 向川・金子	14:00~15:30 15:40~17:15	協同7階	鈴木 長島
4月16日 火	・アイスブレイク ◇検体の取り扱い方 ・おむつの当て方	鈴木 検査科 ユニ・チャー ム	8:45~9:00 9:00~10:30 10:40~12:30	かりんビル 3階	鈴木 長島	12:30~ 14:00	◇採血、留置針挿入	畑中・金田 ・早川・中 山	14:00~17:15	協同7階	鈴木 長島
4月17日 水	アイスブレイク ・チューブ類の固定方法 ・ミキシング その中で面談	鈴木 座間味・仲 村渠・上澤 ・中澤・田	8:45~9:00 9:00~10:30 10:40~12:30	かりんビル 3階	鈴木 長島	12:30~ 14:00	・情報収集について ・一連の流れ	主任布川・ 安倍・中内	14:00~15:30 15:40~17:15	協同7階	鈴木 長島
4月18日 木	・アイスブレイク ・看護記録について ◇ストレスコーピングへのヒント	鈴木 百井 加藤運動指 導士	8:45~9:00 9:00~10:30 10:40~12:10	ふじさきCL 4階	鈴木 長島	12:10~ 13:10	◇模擬患者によるロールプレイ ・配置先発表 ・面談	塩入・長島 ・鈴木 看護部長	13:10~16:20 16:20~16:30 16:30~17:15	ふじさきCL 4階	鈴木 長島
4月19日 金	・アイスブレイク ・看護師になるって ・研修まとめ ・師長紹介⇒職場配置	鈴木	8:45~9:00 9:00~10:45 11:00~	図書室	鈴木 長島						

# 2024年度 看護師基礎1研修 年間プログラム

	午前:研修		時間	場所	午後:研修		時間	場所	夜:学習会	
5月9日	アイスブレイク 心を守り自分を育てる ハイリスクな薬剤と取り扱い	鈴木 鈴木 薬局萩原	08:45~09:00 09:00~10:30 10:40~12:30	かりんビル 3階会議室	輸液ポンプ・シリンジポンプ ゼロからはじまる情報収集	工学技士 百井主任	14:00~15:30 15:40~17:10	協同7階	体位変換・移乗 ポジショニング (リハ科)	
6月6日	アイスブレイク 認知症看護 看護記録	鈴木 菅野認定 百井主任	08:45~09:15 09:15~10:50 11:00~12:30	かりんビル 3階会議室	検体の種類と各種検査 看護の気づき	検査科 鈴木	14:00~15:30 15:40~17:10	協同病院 7階会議室	正常心電図 (竹澤看護師)	
7月4日	アイスブレイク 患者史の書き方 看護の気づき2回目	鈴木	08:45~09:00 09:00~10:30 10:40~12:30	かりんビル 3階会議室	フィジカルアセスメント(悪心・嘔吐) 褥瘡の実際	鈴木 川口主任	14:00~15:30 15:40~17:10	協同病院 7階会議室		
7月13日	急変時の対応	実地指導者	08:45~12:30	協同病院 7階会議室	3か月のまとめ		14:00~17:15	かりんビル 3階会議室		
8月1日	アイスブレイク SBARを用いた報告の仕方 逝去時の看護	安全 川口認定	08:45~09:00 09:00~10:30 10:40~12:30	かりんビル 3階会議室	フィジカルアセスメント(胸痛) 看護記録の実際	鈴木 百井主任	14:00~15:30 15:40~17:10	協同病院 7階会議室	12誘導心電図 (検査科)	
9月5日	チームビルディング フィジカルアセスメント(呼吸困難) メンタルヘルス	鈴木 長島	08:45~09:30 09:30~10:50 11:00~12:30	かりんビル 3階会議室	医療倫理	鈴木	14:00~17:00	協同病院 7階会議室		
10月3日	アイスブレイク 緩和ケア 放射線検査の基礎知識	鈴木 診療放射線 技師	08:45~09:00 09:00~10:30 10:40~12:30	かりんビル 3階会議室	フィジカルアセスメント(急性腹症) 感染対策	鈴木 感染制御	14:00~15:30 15:40~17:10	協同病院 7階会議室	食事介助 麻痺・誤嚥・ゼリー	
11月7日	ケーススタディの書き方 給与明細の見方 診療報酬について	鈴木 総務課 医事課	08:45~10:00 10:10~11:10 11:20~12:30	かりんビル 3階会議室	看護必要度 認知症看護	鈴木あ 菅野認定	14:00~15:30 15:40~17:10	協同病院 7階会議室	af・PVC・VT (竹澤看護師)	
11月9日	6か月のまとめ		08:45~13:00	かりんビル 3階会議室	患者史発表会		14:00~17:15	かりんビル 3階会議室		
12月5日	予備日				ケーススタディ文献検索及び作業		14:00~17:15	図書室		
1月9日	予備日				ケーススタディ作業		14:00~17:15	協同病院 7階会議室		
2月6日	予備日				ケーススタディ作業及びスライド作成		14:00~17:15	協同病院 7階会議室		
3月1日	1年のまとめ		08:45~12:00	かりんビル 3階会議室	ケーススタディ発表会 修了式		13:00~17:15	かりんビル 3階会議室		

# コロナ禍が看護学生に与えた影響<sup>8)</sup>

①対象とのコミュニケーションから得た情報を言語ができない

アセスメントはカルテから抜き出された情報と少しばかりの患者の情報のみ

②看護の実践に躊躇する

ネガティブな反応に敏感、失敗を恐れて躊躇する

③患者の発言をそのまま受け止め、批判的思考ができない

コミュニケーションスキルを磨く機会がなかったので批判的思考力を鍛えることもできない

④わからないことを教員や看護師に言えない

学生間のコミュニケーションも希薄で、誰かの発言に「おかしいな」と思っても何も言えない

⑤メンタルヘルスの脆弱さ

小岡亜希子、片上喜久美、看護教員の立場から見たコロナ禍が学生に与えた影響、看護展望、メヂカルフレンド社、

2022年8月、P18

# 社会人基礎力が簡単に育成できる「新人に身につけさせたい20の行動」の教え方・学び方<sup>9)</sup>

- あいさつをする
- 観察する
- 体調の管理をする
- 返事をする
- 先輩の行動をまねする
- 表情の管理をする
- 反応をする
- 考える
- ストレスの管理をする
- メモをとる
- ホウレンソウをする
- PDCAを回す
- 確認する
- しっかりとした言葉を使う
- 質問する
- 感謝をする
- 調べる
- お礼を言う
- 学習する
- お詫びをする

研修企画・指導計画  
目的の明確化  
目標の設定  
企画書・計画書作成

PLAN

研修・指導の実施  
学習者の観察  
(メタ認知)

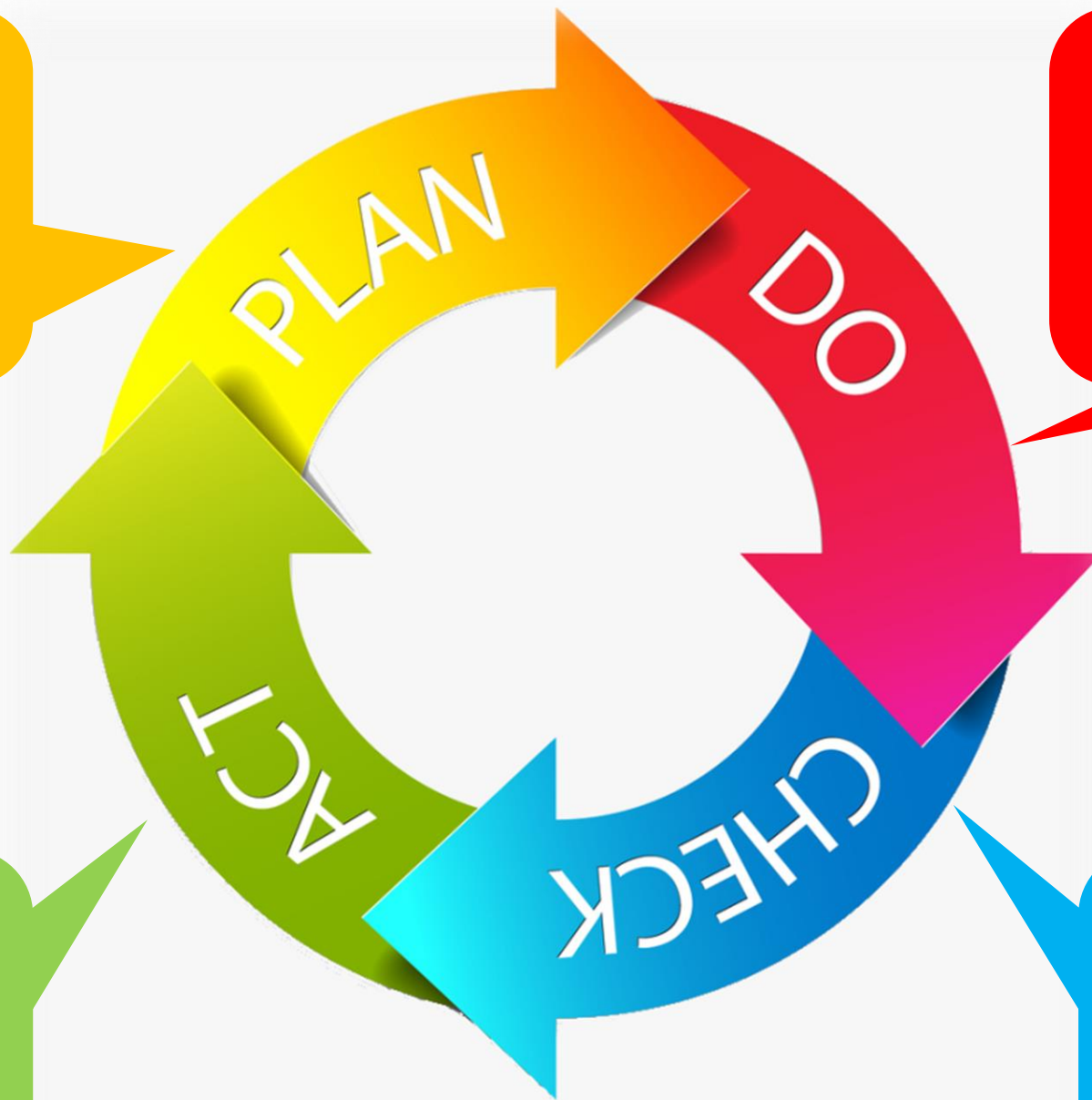
DO

研修・指導の評価  
学習者の反応  
自己の指導・関わり  
方(メタ認知)

CHECK

目標の再設定  
研修・指導の  
改善及び修正

ACT



# 私は毎日何かを学んでいます

「自分のことを『私はいまや「完全」なそして「熟練」した看護婦であって、学ぶべきことはすべて学び終えた』とおもっているような女性は、《看護婦とは何か》をまったく理解していない人であり、また《これからも》絶対に理解することはないでしょう。彼女はすでに退歩して《しまっている》のです。うぬぼれと看護とが、ひとりの人間の中に同居することはできません。それは真新しい布切れで古い着物につぎ当てができないのと同じことです。優れた看護婦は何年仕事をつづけていても『私は毎日何かを学んでいます』と言うものなのです」 ナイチンゲール



藤岡完治. 看護教員のための授業設計ワークブック. 医学書院. 1994

図4 授業デザインの6つの構成要素

# 次の新人に伝えたいこと

出勤すれば  
なんとかなる



わからならんものは先輩に聞く

採血・ルート確保は遅刻しないでくれるだけでえらい  
練習あるのみ



無理な時は言ったほうがいい！  
ちゃんと指導のスピード落として  
くれる！



大変なこともたくさんある  
けど、なんだかんだ  
看護師って楽しい  
かも？



失敗から学べることもあるので、  
落ち込みすぎない  
まずは仕事に

できないことは周りの先輩にまかせていい



慣れよう



一年目は報連相が特に大事

わからないこと  
と一緒に考えよう

業務中でも自分で調べてOK

患者の気持ちを尊重していけばそれだけで◎

★見た目が怖い先輩は実は優しい



不安なことはすぐに確認する  
頑張りすぎない



患者さんから「ありがとう」は特別だよ

一人で抱え込まないで相談してね



辛いこと、嫌なこともあるけど、  
結局は楽しい嬉しいが勝つ！



メモをとろう



自分のペースで大丈夫

頼れる先輩に

# 文献

- 1) 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に関する職員のヘルスケア指針 version2 (増補改訂版). 全日本民医連職員健康管理委員会. 2020
- 2) 柏田三千代. 新人看護職員の早期離職理由 心理的プロセスの検討. 日本国際情報学会誌『国際情報研究』. 15巻1号. 2018
- 3) 高橋恵. リアリティショックを乗り越えるために社会人基礎力の育成を. 看護Vol.73 No.2. 日本看護協会出版会. 2021
- 4) 東京都日本病院会支部・東京都看護協会共催シンポジウム【開催レポート】ウィズ・コロナ時代の新人看護師教育とは」メディカルサポネット [https://medical-saponet.mynavi.jp/news/newstopics\\_news-clinic/detail\\_COVID19-36](https://medical-saponet.mynavi.jp/news/newstopics_news-clinic/detail_COVID19-36)

- 5) 内藤知佐子・宮下ルリ子・三科志穂. 学生・新人看護師の目の色が変わる アイスブレイク30. 医学書院. 2019
- 6) 内藤知佐子. 新人看護師だからこそ習慣にしたい 心を守り自分を育てる7つの考え方. 株式会社メディカ出版. 2022
- 7) 加藤久美子他. 中規模病院におけるコロナ禍の新人看護師のリアリティショック軽減策. 看護管理Vol.32 No.08. 医学書院. 2022
- 8) 小岡亜希子. 片上喜久美. 看護教員の立場から見たコロナ禍が学生に与えた影響. 看護展望. メヂカルフレンド社. 2023年8月. P18
- 9) 奥山美奈. 社会人基礎力が簡単に育成できる「新人に身につけさせたい20の行動」の教え方・学び方. 看護. 日本看護協会機関紙. 2023年11月. P58
- 10) 目黒悟. 教えることの基本となるもの 「看護」と「教育」の同形性. メヂカルフレンド社. 2016.