



### 新人看護職員 ストレス・マネジメント研修



新人看護職員対象のストレス・マネジメント研修を開催しました。ペアで受け持つ患者さんの人数も増え、夜勤も始まりました。少しずつストレスが高まる時期でもありますので、この研修の学びを活かして対応して行って欲しいです。



#### 新人の感想

自分自身が抑えていた感情に気づけた

エゴグラムでお互いを知ることができた

自覚していなかったがストレスがある事がわかった

職場での自分とプライベートの自分の差を感じる事ができた

ストレスをなくすことを考えるのではなく、うまくつきあっていきたい

#### 講師の助言

具体的発散方法をいくつか持っておくと良いです

話せることが大切  
同期とのつながりを大切に

