教育プログラム

～明日からも頑張れるリフレッシュ研修～（経年１年目研修）

レジリエンスを高め、ストレスに対応できる力を持つことができることを目標に、同期入職者同士の仲間意識を高め、お互いに支え合える関係を作ることができる研修です。
看護師として６ヶ月が経過し、事前課題として「入職時に比べて出来るようになったこと」「今、頑張っていること」「ストレスに思っていることや嫌だなと感じていること」について用紙に記載をしました。研修では、持ちよった用紙を用いて、4～5 人のグループで入職して半年の思いや出来事を語り合い、体験したことを共有しました。グループ内で体験の共有をした後に、自身の「今の気持ち」について各自、用紙に絵や文字、文章を用いて表現をしました。今の気持ちを記載した用紙を、同期である仲間に見てもらい、付箋を用いてお互いにポジティブフィードバックを行いました。






仲間からのメッセージより、同じ悩みを持っている仲間がいて安心したり、励ましのメッセージより半年間の頑張りを実感することができました。部署を超えて仲間と共に成長していくことを大切にしています。