



主任通信 ～秋だより～

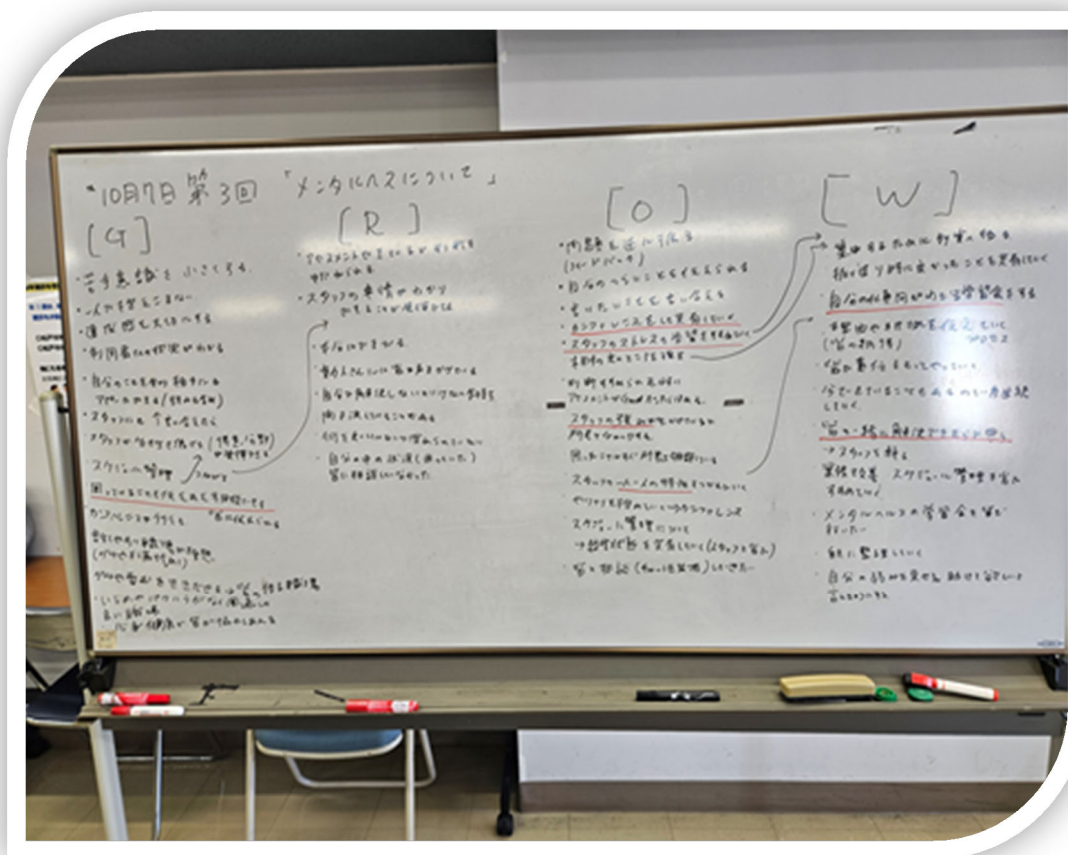
こんにちは！訪問看護事業部では2か月に1回の主任会議をおこなっています。去る10月7日は「メンタルヘルスケア」について主任で考えました。

自法人臨床心理士依田氏の「働く者のストレスとメンタルヘルス」を読み、自分のストレスや対処法、職場での取り組み、課題についてまとめて発表しました。

グループワークでは基本的なコーチング、GROWモデルで話し合い、課題を深めることができました。

ストレスは常にあり、自分をもっと知る、ストレスを自覚する、できる事とできない事を分けるのが大事と気づきました。

人のことはわかって、自分のことだとわからない時ってありますよね。



主任同士だから分かり合えること、普段話せないことを思いっきり話せました！やはり主任という責任ある立場だからストレスを感じてしまうことも…

キツイときは誰かに頼っていいということを再認識できた良い会でした。

当法人ではこうして訪問看護ステーション間の交流も多く、学び高め合っています。自分是一人じゃない！頑張ろう！そう思えます。

東京勤医会では一緒に働く看護師さんを募集しています！



2023年10月7日