

第1回主任会議学習会 「メンタルヘルス～心理的安全性と伝える力～」

2025.6.21

今回は、現場で日々奮闘する主任さんたちが集まり

「ちょっと頑張ることに疲れてしまう時もある」自分とも向き合いながら、学びと対話の時間を共有しました



研修の流れ

- 1.事前課題：職場での「困った場面」を書き出し
- 2.グループワーク：困りごとを共有
- 3.講義：「心理的安全性と伝える力」（講師：訪問看護統括部長）
- 4.実践ワーク：アサーティブな伝え方を考える
- 5.宣言：心理的安全性を高める“私の行動変容”を言葉にする

主任が「困ったな」場面の切り抜き

- ・スタッフから意見が出ないまま話が終わってしまう
- ・看護展開で踏み込んだ対応が苦手なスタッフ
- ・忙しそうで頼みにくいとを感じる
- ・自分で仕事をため込んでしまう
- ・ミスや仕事が不十分なことを伝えにくい、指導の声かけに悩む
- ・言いにくいことがある



講義「心理的安全性と伝える力」

- 1.心理的安全性とは
- 2.アサーション、伝える力
コミュニケーションの3つのスタイル
アサーションのメリット・・本当の心理的安全性を推進する
チームのOUTPUTをたかめる
メンタルヘルスに対応する
- 3.メンタルヘルス

【学び】

- ・アグレッシブやパッシブのコミュニケーションスタイルは対人関係や自身のメンタルに影響する
- ・アサーション、伝える力は、必要なら対立する意見の交わし合いができ、目的に向かって行動することにつながる
- ・苦しさを伝える、我慢を蓄積しない、仕事を抱え込まないなどストレスマネジメントになる
- ・自分も相手も大切に作るコミュニケーションスタイルである

講義では自分のコミュニケーションスタイルを振り返りながら、心理的安全性とアサーション、メンタルヘルスの関係を講義しました

アサーティブな対話の組み立て実践編では、リアルな場面設定から勉強をしました。「あ～ 納得う！」



参加者の声

- 本当の心理的安全性とは？を考えるきっかけになった
- 伝える力は、相手との関係性を築く上で欠かせないスキル、そしてメンタルヘルスにつながると学んだ
- 「結果として伝えないことは、自分と相手を大切にしていることなのか？」の問いがささった
- 「伝わらない」と相手のせいにせず一緒に問題解決したい
- 自分自身の感情を俯瞰してみよう
- 「タスクの分離」で何でも自分で背負わなくて良いことに気づけた
- 遠回しでなく、端的に提案や課題を共有するコミュニケーションをしたい





こんな職場にしたい！

- 職場全体がアサーションの雰囲気
- 互いの意見を尊重しながら考えや思いを発信できる職場作り
- 結果だけでなく“努力”も認め合える前向きな職場
- チームとして考える力をつける
- 伝えようとしているスタッフの意見を真摯に聞く
- 色々な意見があって当たり前、互いに感じたことを出し合い、対話できる職場
- 一人ひとり課題に向き合うもの同士、自分も相手も尊重して行動できる職場作り
- こうなればいいよね、と未来を語り合い、一緒にできることを考える対話のある職場

私たちは、利用者さんの願いである「安心して今まで通りの生活を続けたい」を叶えるために、チームとして学び、仲間と共に進化することをめざしています。

私たちと一緒に学び・働きませんか。看護師さん募集しています！