

# 看護部通信

2005.10.27 発行 第8号

## ～コーチング研修の学び～

今年は、MBO（目標管理）をスタートさせて3年目。日々、患者様の側で奮闘している皆さんを見るにつけ、私たち管理者もなんとか皆さんの支援ができるようになりたいと思い、研修を企画しました。  
【看護部教育委員会 千葉志津子】

### 研修目的

管理者として必要なコーチングスキルの基礎を身につけ、スタッフ育成とともに自己の成長に役立てる。

### 研修目標

1. スタッフと上手にコミュニケーションをとろう。
2. スタッフと上手に信頼関係を築こう。
3. 仕事に生きがい・やりがいをもとう。

### 対象者

看護師長・看護師長代理・主任

### 講師

コーチングアカデミー名古屋校校長 佐藤広康氏『コーチングとは、大切な人をその人が行きたいところへお届けすること』と、人をふんわりと包み込むような雰囲気をかもし出す先生でした。



### 受講生のコメントより

今、自分が部下との間で悩んでいることがすっきりした。自分が大切にしていることと相手大切にしていることを話し合っていきたい。

自分は「覆水盆に返らず」のケンカをよくしていたが、「雨降って地固まる」に変えようと思った。

今までずっと、「何で？」と聞いても理由を言わず、「できません！」と言い続けてきた人に「何ができない？」と聞いてみたら、初めて、一つ一つ理由を述べてくれたので、一緒に考えることができた。

一つ一つ丁寧に見ていったところ、自分の存在価値が大切なことと捉えることができたと思う。

目的だしシートを使って、部下の大切にしているものを知って、サポートしたいと思う。

### トピックス！！

9月24日の東海人工透析談話会で青木恵子さん（外来）の発表した演題『末梢循環障害に伴う苦痛の改善にアロマセラピーが奏効した一症例』が最優秀賞をいただきました。

（看護部長：岡山）

# サテライト看護部の取り組み

## 金山クリニック

2005年8月5日、建設業界から講師を招き「建設現場における安全衛生諸活動の取り組み」について学習会を開催しました。医療システムの安全性・特徴を産業界と比較しながら、ヒューマンエラーを低減、防止するためにはどうすればよいか？思いつきの対策ではなく、長期的・総合的な考えで発想することの具体的な対策を学びました。そこで、当院のエラー防止・エラー低減対策を推進するための取り組みを一部紹介します。【金山CL 倉田京子】

- ・TBM-KYの実施（ミーティングで決めた安全指示を個々の職員に伝える）
- ・ワンポイントKY（一人ひとりが指差呼称）
- ・タッチアンドコール（手重ね型）手や身体を触れ合わせて、「〇〇〇！」とスローガンを唱和することでチームワークを強め、一体感・連帯が生まれる
- ・安全バッジ（組織的に取り組む医療安全推進運動）



## 鳴海クリニック

「安定した透析を実施するための看護の視点」をテーマにケースカンファレンスを始めています。

透析に携わる看護師として適切なDWを設定するために必要な情報は何か、どのように視ていけばよいか、など事例を使って学習しています。教科書には載っていない細かな視点、経験から培ったものも含めて皆で出し合い学んでいきたいと思っています。第1回目は頭痛を訴えた患者様の事例で、溢水を発見し、除水することで安定した事例と、発見が遅れ、入院した事例を振り返り、どうしたら溢水を早期に発見できたかを皆で考えました。【鳴海CL 早川幸子】

### ★スタッフの感想★

患者様の**普段の良い状態**を覚えておく事で、いち早く溢水を見つけることができ、先を見越した除水プランを立てることが出来るということを学んだ。



## 東海・東海知多クリニック

私たちの施設は、多くの若い仲間が増えました。昨年、「2ヶ月の研修で覚えることが多くて大変！」という意見をもとに研修のあり方を再検討しました。基本的な透析技術や看護が2ヶ月、ゆっくり覚えればいい内容を入職1年までの毎月予定表に沿って実施するように修正しました。そのことで目標が明確になり、また部署内での交流以外に、同期の仲間と触れ合う機会が多くなったと思います。「透析は初めて。覚えられるかしら」と不安を持ったスタッフに対し、先輩たちが力を合わせてサポートしたいと、みんな頑張っています。【東海・東海知多CL 内田佐喜子】



### ★新しい仲間の感想★

- ・先輩や患者様に励まされ、頑張ることができた。
- ・解らないことは何回も先輩が教えてくれて、ここまでこられた。
- ・つらい時、先輩や同期の仲間がフォローしてくれ乗り越えられた。
- ・研修内容が詳細でありがたい、基礎を学ぶ大切さを再認識した。
- ・慢性疾患の患者様に関わり看護する大変さが解った。
- ・仕事に慣れてきたので、患者様に目を向けられるようにしたい。
- ・職場の雰囲気明るく、毎日が楽しい。

# ストレスと上手につきあおう！

第4回

## アロマテラピーを使って



夏が過ぎても、いつまでも暑い暑いといっていました。季節はいつしか、秋となってきました。季節の変わり目はとかく、体調を崩しやすいものです。ハーブティーで元気に過ごしましょう。

【外来 看護師 青木 恵子】

### 美味しいハーブティを入れましょう

ブレンドティを作るときは、予めポットとカップを温めておきます。ティの分量は、カップ1杯に対しドライハーブスプーン山盛り1杯、最後にポットの分を1杯加えましょう。沸騰したてのお湯を静かにポットに注ぎます。蓋をして3～5分蒸らした後、カップに均等になるよう注ぎます。

#### 神経の疲れを癒す

ラベンダー tsp1/2  
ペパーミント tsp 1  
セージ tsp 1/2

疲れをとり、やる気と集中力を高めます。  
イライラ時や気分が塞ぎがちな貴方に！  
セージは、妊娠中やてんかん既往者は禁忌！

#### 心と身体のバランスをとろう

オレンジピール tsp1/2  
マロウ tsp1/2  
ラベンダー tsp1/2  
ペパーミント tsp1/2

眠れない夜や、過敏性大腸症候群にもどうぞ！  
身体をゆったりとリラックスさせます。  
マロウは喉や気管支の炎症にも効果があります。  
残ったティーはうがいに使ってみましょう。

#### 働きすぎの貴方にリラックスハーブ

リンデン tsp1/2  
ペパーミント tsp1.5  
ジャーマンカモマイル tsp1/2  
レミンバーム tsp1/2

甘くさわやかな香りは定番レシピです。  
モーニングティにはフレッシュミントを手でちぎり、たっぷりいれます。部屋中がグリーンに包まれます。

#### ぐっすりおやすみなさい・・・

ラベンダー tsp1/2  
ローズレッド tsp2  
ジャーマンカモマイル tsp2.5

夕食後やおやすみ前にどうぞ！  
甘味が欲しいときは、ハチミツを少し入れてね。ラベンダーが眠りに誘うでしょう・・・

※ラベンダー代わりにパッションフラワーを使ってもいいでしょう★★

#### 便秘の解消に！

フェンネル tsp2  
ローズヒップ tsp1  
オレンジピール tsp1  
レモングラス tsp1

フェンネルは、カレーなどに加えてもおいしくいただけます。フェンネルの刺激的な香りが苦手な方は、ローズヒップの酸味やオレンジピールの甘さで調節してね。

※青木恵子さんはナードアロマテラピー協会 インストラクター、アロマセラピー学会会員です。

## いまいまナース

仕事と登山やパン作りなどの趣味を両立し、リスクマネジメント委員会の一員として頑張っておられるナース（東海知多CL）の小島範子さんにインタビューしました。

Q：趣味と仕事を両立されていますが、そのコツは？

A：時間がある時は山登り、そうでない時はお菓子作りや花の手入れをしています。時間や体調により、したいことを選択していることだと思います。

Q：登山で培ったことが仕事でどのように生かされていますか？

A：頂上から見る景色の素晴らしさに触れ、達成感が味わえます。そして全てのストレスを山に置いてきて、リフレッシュして仕事も頑張れます。

今までに国内の名山100山のうち、68制覇されたそうです。現在では、ご主人と共に登山を楽しんでおられます。これらで培った力が諦めず何事にも一生懸命取り組む姿勢に繋がっていると感じました。

（東海知多CL 師長 内田佐喜子）

