

今回の保健師職能集会・講演会は、より多くの看護職の皆様が参加し、学ぶ機会を持つことができるよう、オンライン開催としました。

【保健師職能集会】

まず初めに、保健師職能集会を開催しました。長野広敬神奈川県看護協会長より御挨拶をいただき、続いて保健師職能委員会の横森委員長から、改めて保健師職能委員会の活動目的や会員支援事業、公益目的事業について、説明を行いました。2023年度の活動状況の振り返りと、2024年度活動計画について、報告・説明をさせていただきました。最後に、職能委員の新メンバー紹介にて集会を終えました。

【講演会】

秋山先生からは、看護職は職業的な使命として犠牲と献身を求められるが故に疲弊してしまいがちであるが、支援者が健康で幸せであることが対象者への質の高いケアにつながる。故に自分の苦しみを敏感に感じ取り、それをやわらげ苦しみにすむようにしてあげたいと心を尽くすこと（セルフ・コンパッション）が大切であるということをお教わりしました。講演では、ポジティブ心理学から始まり、マインドフルネスやコンパッションの概念とともにセルフ・コンパッションを高める技法まで教えていただきましたが、ここではその一部を紹介します。

1 ポジティブ心理学とは？

- 1998年当時全米心理学会会長であったマーティン・セリグマン教授らによって創始された分野。「何が人・組織・地域を繁栄に導くか」を科学する心理学分野
- 従来の心理学は欠陥・問題にフォーカスし、ゼロに近づけることを目的としていたが、ポジティブ心理学は強みにフォーカスしたウェルビーイングや充実といった繁栄を目的としたもの。
- ポジティブシンキングとは違い、ネガティブな感情も大切にします。
- あたりまえだと思われるものをひとつひとつ拾い上げて形にしたもの。（例：コロナ禍で人と会えることがあたりまえでないことを認識）
- 対象者へのケアをもっと豊かにするもの。0次予防もしくは超1次予防となるもの。
- Fredrickson, 2001によると10のポジティブ感情がある：「喜び」「感謝」「安らぎ」「興味」「希望」「誇り」「愉快」「鼓舞」「畏敬」「愛情」

2 マインドフルネスとは？

- 人はネガティブ感情を感じやすいように出来ており、記憶に残りやすい、また持続しやすく、体や心に悪影響を与えて悪循環を起こす。
- 人間の脳は、想像する能力、未来について考える力、過去の出来事について反省する力等を持っているが苦しめられる。
- マインドフルネスは、心を開放して決めつけない態度で「今、ここ」に集中し、自分の心の中で何か起こっているのかを、判断を加えずに十分に認識すること。ジョン・カバットジンが1980年代の初めに旧来の仏教の修行から「マインドフルネスに基づくストレス低減法」を抽出した。

- スキルを身につけることによって体の痛みや不安が軽減する。
- マインドフルネスは日常の中にある。例えば、風鈴の音を聞こえなくなるまで聴いていたり、紅茶やお茶などの香りをよく味わって飲む等。
- 看護職がマインドフルネスを実践することの効果として、精神的健康が高まり、同僚や患者との関係も良好になる。また、専門的な技能・行動にもよい影響を与える。

3 コンパッションおよびセルフ・コンパッションとは？

- コンパッションとは、自分や他者の苦しみを敏感に感じとり、それをやわらげ、苦しまずにすむようにしてあげたいと心を尽くすことである。
- 今まで「対象者」を第一と考えてケアを行ってきた支援者は、自身のケア（セルフケア）をすることに後ろめたい気持ちを持つかもしれないが、支援者も1人の人間である。
- 自分の健康と幸せに目を向け、つらい時や疲労した時は自分自身をケアしてよい。友人が悩んでいる時に自然に見せるのと同じコンパッションを自分に与えること。
- Neff, 2003によると、目をそらすことなく自らの痛みを見つめ（マインドフルネス）、その苦しみに思いをはせ、助けたいと願いを持ち（自分への優しさ）、すべての人間が同じように苦しむと気づくこと（共通の人間性）が出来ればセルフ・コンパッションが生まれるとされている。
- コンパッションの満足度が高いことは、他人へのコンパッションと正の関連がある。支援者が健康で幸せであることが対象者への質の高いケアにつながる。
- 自分に思いやりを向けることで、人は学習と成長のために必要なことをする。

4 セルフ・コンパッションを高める技法（すぐに出来そうなものを一部抜粋）

- 自分で自分を抱擁する。（腕をクロスして抱きしめる）
- 疲れた時に「はぁー」というため息のような声を出す。
- その他にセルフ・コンパッションを培うためのプログラムや慈悲の瞑想等の紹介がありました。

講演名	2024年度 保健師職能集会・講演会 タイトル：『セルフ・コンパッションとは』 ～ここを癒し、前向きに看護するために～ 講師：秋山 美紀 氏（武蔵野大学ウェルビーイング学部 教授）
講演日	2024年7月18日（木）
開催方法	オンライン講習（Zoom）及び オンデマンド配信
講演時間	13時30分から16時00分（受付13時00分から）
参加人員	申し込み人数 43名（うち非会員4名） 参加者 32名 職種（保健師4名、助産師1名、看護師26名、准看護師1名） 後日オンデマンド配信（7月29日～8月12日） 申し込み人数 74名（うち非会員4名） 受講完了者 38名 職種（保健師7名、助産師1名、看護師28名、その他2名）
会場	神奈川県総合医療会館 第1研修室より Web 配信

◆2024年7月18日(木) 保健師職能集会・講演会「セルフ・コンパッション」とは
7/18(木)ライブ配信 ・ 7/29(月)~8/12(月)オンデマンド配信

アンケート 回答数 n=54 回収率 77.1%

受講者(ライブ32, オンデマンド38)

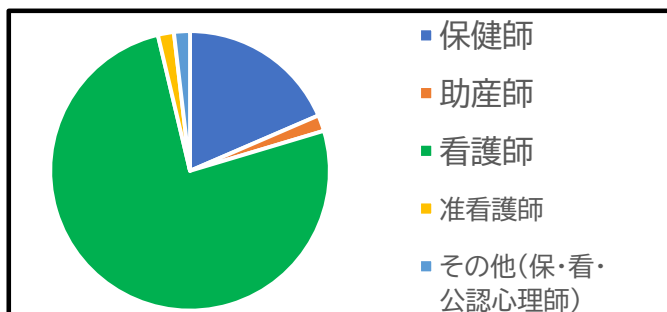
70

アンケート回収(ライブ22, オンデマンド32)

54

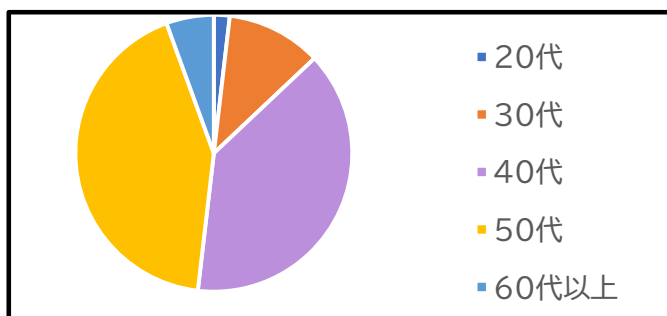
(1) 参加職種

保健師	10
助産師	1
看護師	41
准看護師	1
その他(保・看・公認心理師)	1



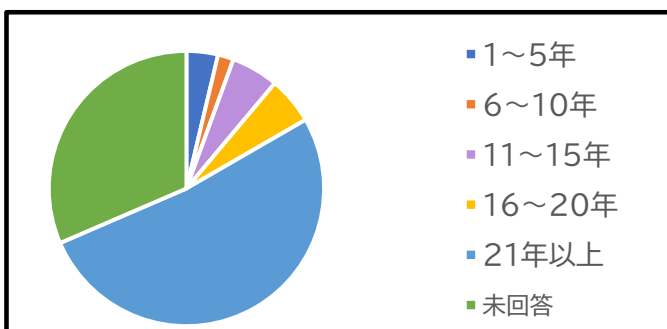
(2) 年代

20代	1
30代	6
40代	21
50代	23
60代以上	3



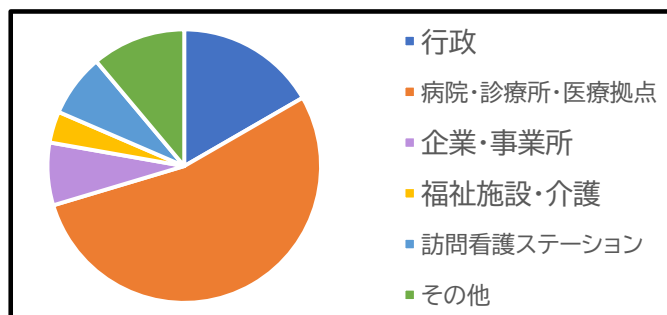
(3) 経験年数

1~5年	2
6~10年	1
11~15年	3
16~20年	3
21年以上	28
未回答	17



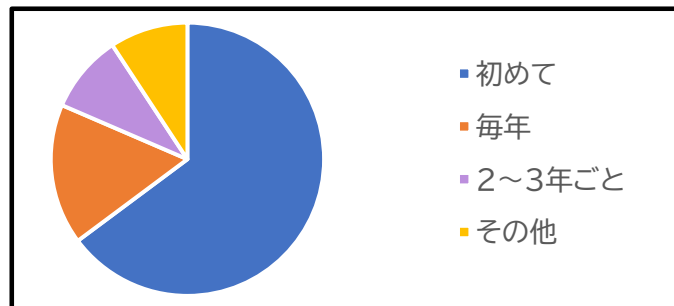
(4) 所属

行政	9
病院・診療所・医療拠点	29
企業・事業所	4
福祉施設・介護	2
訪問看護ステーション	4
その他	6



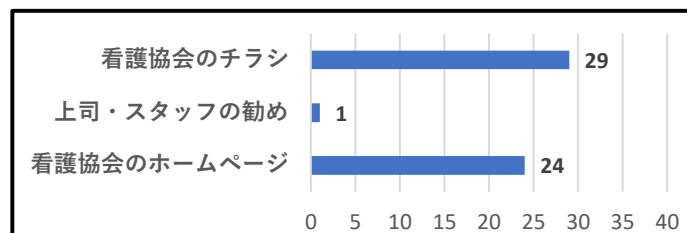
1 保健師職能委員会の企画する講演会や研修会の参加状況

初めて	35
毎年	9
2～3年ごと	5
その他	5



2 研修をどのようにして知りましたか

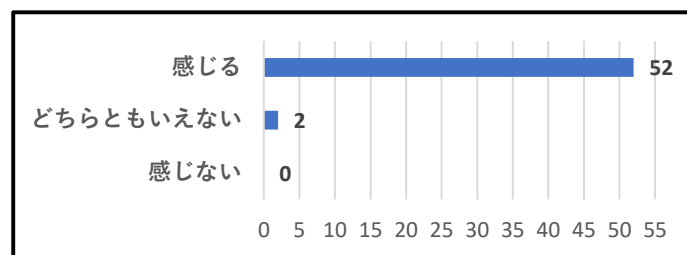
看護協会のチラシ	29
上司・スタッフの勧め	1
看護協会のホームページ	24



3 研修の内容について

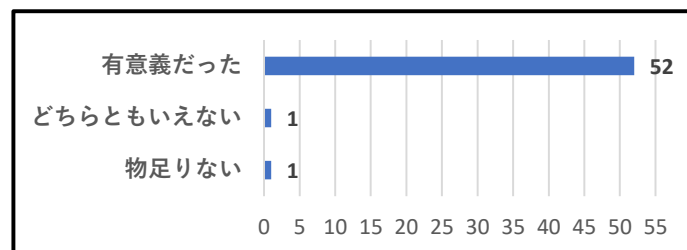
(1) 必要性を感じるものでしたか

感じる	52
どちらともいえない	2
感じない	0



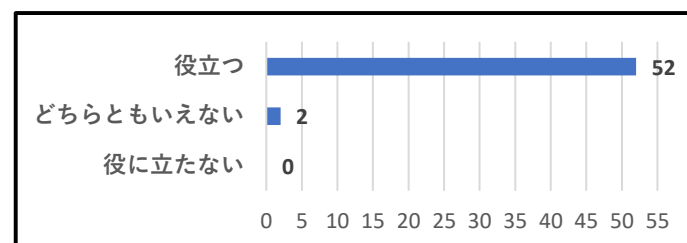
(2) 有意義でしたか

有意義だった	52
どちらともいえない	1
物足りない	1



(3) 今後の職務に役立つものでしたか

役立つ	52
どちらともいえない	2
役に立たない	0



4 研修会の感想・お気づきの点

- ・コンパッションを活用することは職場全体の看護の質を向上させると思った。
- ・自分へのケアが思っている以上に大切なのだということに気づくことができました。
- ・自分で自分を大切にすると元気になると、他の人にも感謝したりいいケアができると思う。
- ・日々働く中で、対象者の方が大変な思いをしているのに自分は楽しい思いをすることになんとか罪悪感がありました。良いケアをするために援助職自身が健康に過ごしてよいのだとよくわかりました。
- ・オンデマンドでの研修は参加しやすく、助かります。可能なものは、今後もオンデマンド配信をお願いします。