

## 研修評価

研修名	メンタルヘルス（中堅編）～生き活きと看護を実践するためのストレスマネジメント～				
領域	協働する力を高める研修	会場	看護研修センター	受講料	会 員：3,080 円 非会員：6,160 円
対 象	ラダーレベル（Ⅲ・Ⅳ） 保健師、助産師、看護師、准看護師 募集数(60人)応募数(60人)参加数(53人)会員数(49人)非会員数(4人)				
日 時	令和5年9月13日（水曜日） 10:00 ～ 16:00				
ねらい（目標）	1. 看護職のストレスとメンタルヘルスの不調を理解し、包括的・全人的なメンタルヘルスケア（ホリスティックケア）の必要性を学ぶ。 2. 心の健康づくりにつながるストレスマネジメントとメンタルヘルスケアの方法を理解し、自らが実践できるようになる。				
講 師	柏 美智				
内容・方法	○講義内容 ①ストレスマネジメントの考え方②看護職のストレスおよびメンタルヘルス不調③包括的、全人的なメンタルヘルスケア（ホリスティックケア）④メンタルヘルスケアとしての多様な方法⑤メンタルヘルスケアとしての身体的ケアの実際⑥看護職のメンタルヘルスとレジリエンス⑦職場で実践できるストレスマネジメントとメンタルヘルスケア ○研修方法：講義・GW				
結果・評価 （受講者の意見感想）	○評価方法：アンケート ○自己課題の達成度 ・達成できた、ほぼ達成できた 95.8% あまり達成できなかった、達成出来なかった 4.2% ○受講者の満足度 ・満足できた、ほぼ満足できた 95.8% あまり満足できなかった、満足出来なかった 4.2% ○受講者の意見・感想 ・レジリエンスを高めるための情報や方法を知ることができ良かった。 ・メンタルヘルスは心のケアが大事だと思っていたが体をケアすることが心のケアに繋がることがわかった。自分自身の健康を大切に誰かをサポートできるようにしたい				
企画の評価	○目標・内容 ・看護職のストレス、ホリスティックケア等に関する講義、メンタルヘルスに活かすためにレジリエンスを高めるワークを実施した。 ・GWでは今後活用できると考えるメンタルヘルスケアを共有することができた。 ○プログラムの妥当性 ・整合性はあった、ほぼあったが100%であり、プログラムは妥当であった。 ○事前準備・当日の運営など ・GWの机の配置変更は、受講者の協力もありスムーズであった。				
課 題	特になし				
担当者	教育委員				