

研修 評価

研修名	メンタルヘルス（新人編）～ストレスに負けない自分づくり～				
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Ⅰ・Ⅱ 募集数(60人)応募数(66人)参加数(63人)会員数(52人)非会員数(11人)				
日時	令和5年9月5日(火) 10:00～16:00				
ねらい (目標)	ストレス要因に対するストレス反応や心の健康について理解し、自分に合ったストレス対処法を見つける事ができる				
講師	柏 美智				
内容・方法	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 自分を知らう 思い込みのパターンと強みを理解する 困ったときの対処法について				
結果・評価 (受講者の意見感想含む)	○評価方法：アンケート ○自己課題の達成度：達成できた・ほぼ達成できたが 96.7% ○受講者の満足度：満足できた・ほぼ満足できたが 96.8% ・自身のメンタルヘルスの保ち方に活かしていきたいと思いました。 ・何がストレスに感じているのか理解することが大切であると学びました。 ・現在、職場のストレスで悩んでいたが少し楽観的に考えられるようになりました。 ・自分のとらえ方の癖がわかってよかった。 ・初めて会う人たちと、意見交換することができてよかった。				
企画の評価	○目標・内容 ・目標と内容の整合性については、98.9%が「整合性がある」と回答していた。 ○プログラムの妥当性 ・参加者の職位はスタッフが一番多く、就業間もない看護師が抱えるストレスを楽しく共有でき、職場で活かしてもらおう内容として妥当であった。 ○事前準備・当日の運営など ・グループワークの配置をお昼休憩時にセッティングしておけば、スムーズな進行となったと思われる。 ・演習で「身体的ケア」時にペアを組んで実施したが、男女分かれてペアを組むため、組み合わせに手間取ってしまった。残った人と委員がペアを組み実施した。				
課題	対象がラダーⅠ・Ⅱにて、ペアを組む時や、机の配置の指示を具体的にしないと、的確に行動できないため、次年度は対象を考慮し指示出しを実施していかなければならない。				
担当者	教育委員				