

新ひだか町立病院コラム

Vol. 10



院内職員研修会を行いました。

今回のコラム記事は、11月16日・17日に開催された「院内研修会」について紹介します。

新ひだか町立病院では、職員全134名を対象に、(株)心理カウンセリング・ココより公認心理師・キャリアコンサルタントの東一恵講師を招き、「地域住民に愛され、必要とされる病院」の実現を目指すとした目的の研修を行いました。

日頃、地域住民のために働く私たち医療職は、常日頃から「安全に・安心して・患者さまに愛される病院」を目指していますが、日々の業務に終われ、視野が狭くなったり、ストレスが蓄積したりする方も多いのではないのでしょうか。

そんな自分自身を客観的に振り返るためにも、定期的に研修を行い、地域住民に愛され、必要とされる病院を目指しています。

今回の研修では「セルフケア」の重要性に触れ、自己管理の必要性をグループで討論し、医療職としてのプロフェッショナルな個々の考えを互いに共有し尊重し合うといった討論を行いました。

東講師は「睡眠を大切にすること」「朝、ストレッチを行うこと」を自身のセルフケアとして上げられていました。

セルフケアには人それぞれの方法がありますが、今一度、自分自身のセルフケアを見直して、最高の医療サービスを地域住民のために提供していきましょう。



院長のつぶやき

院長の小松です。

今回の研修会で「セルフケア」の重要性ならびに自己管理の必要性について話がありました。私たちは日々の生活の中で様々なストレス(物理的、科学的、生物学的、心理的および社会的)にさらされています。ストレスと聞くとあまり良い印象はありませんが、人間が人間らしく生きていくために必要なものでもあります。ただそれが溜まりすぎると体や心に変調をきたしてしまいます。

例えば普段と変わらない生活を送っているのに、なんだか最近調子が悪いといったことはありませんか。特に何かに没頭していて気づき辛くなっていませんか？このようにストレスには様々な出来事がきっかけとなり引き起こされます。

ストレスを溜めすぎないように、ストレスを対処しましょう。その方法としては、

- ・ストレスそのものに対して働きかけ、ストレスを無くしてしまう方法
- ・ストレスに対して自分自身並びに周囲の人の協力を得て解決する方法
- ・ストレスによる自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の方に聴いてもらうことによって発散する方法などがあります。また、日頃からストレスが発散できるように、趣味や生きがいを持つことも大事です。いずれにしても自分で対処しきれないストレスに対しては自分ひとりで解決しようとせず、自分の力と周囲の人たちや家族の力を合わせて、より良い解決の糸口を見出すことが重要です。

皆さん、ストレスと上手に付き合って、仕事や生活を楽しみましょう。

作成：新ひだか町立病院

✿町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

✿三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地