



2023年度 法人介護職員研修 「ストレスマネジメント」



2023年10月入職者 第2回介護職研修 協和会 協和会
効果的なストレス対策「こころの健康」を考える Syosaku Medical Corporation

ストレス マネジメント

- 自分を守って・仲間を支援して -

協和会本部
看護統括部長補佐 池田 輝美

協和会 協和会
Syosaku Medical Corporation

2023.10.11

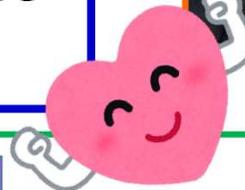
【研修日時・場所・受講者】

- ・日時：2023年10月11日（水）13:30～16:00
- ・場所：協和会本部 3階研修室 参加者：29名
- ・受講者：法人内介護職 10月新入職員、希望者



【研修目的】

1. 自己のストレスの状態を把握し、対処ができる
2. 夜勤業務を行う上での心構えができる



受講者の感想 アンケートより抜粋

- ・ストレスの理解ができた。自己の状況を知る、解消方法などを知る
- ・ストレスマネジメントと夜勤を行う時の解決方法が理解できました
- ・夜勤業務を行う上で身体的管理ができる
- ・問題があれば、上司・先輩に相談する。
- ・緊急時の対応 ・精神的な自己管理 ・自分の身体（心）を気をつける。
- ・仕事後にしっかり休むこと、ストレスコーピングして気分転換する
- ・自分の趣味や好きなことをして、気持ちのリフレッシュを図ることを知る。
- ・同僚と会えて、いっぱい情報交換できてよかった。自己のストレスパターンを知り、解消方法の勉強になりました
- ・学生の時いい加減に「はい」と何もわからず言いました。でも入職したあとは責任をもっとわかるようにする。



【講師から一言】

グループワークでは、積極的に意見交換され、笑い声もありました。日々緊張の連続と思いますが、自己の心身を大切に、仲間への思いやりも発揮して、これからも一緒に前進しましょう

