

令和5年度 熊本県訪問看護ステーション従事者研修会報告書

令和5年 11月1日

担当：八代・芦北・水俣ブロック ニチイケアセンター水俣

1,概要

日時 2023年10月21日(土) 10:00~12:00 場所 熊本県医師会館2階

内容 講演「COVID-19禍をしなやかに乗り越えるためのセルフケアストラテジー」
実践編 呼吸法

講師 松枝 美智子先生

星槎大学大学院教育学研究科修士課程 教授

参加者 41事業所 65名 (参加者は完全集合型)

2,報告事項

研修内容

- ・医療専門家Nsは専門家への相談はしない傾向にある。他者への相談をしない人は抑鬱症状が強くなりがちである→メンタルヘルスの管理が大切
- ・燃えつき症候群はNsだと2倍
- ・パンデミック：衝撃期→反応期→修復期→回復期（修復期から衝撃期を繰り返す）
- ・難しい判断は一人でなく皆で判断を
- ・心的外傷後ストレス反応（イライラ、不眠、集中できない、マイナス思考等）
1ヶ月以上症状が続く→PTSD
- ・セルフケアの必要性：生命、健康、幸福を求める 災害：幸福感を持つ事への罪悪感
- ・自分でリスクに気づく大切さ
- ・セルフモニタリングテストの利用
- ・横隔膜呼吸リラクゼーション

研修後アンケート

問：今後受けてみたい研修テーマ

命について・報酬改定・緩和ケア・BCPについて・利用者確保等の経営的な研修
虐待・公費等の保険請求について・アンガーマネジメント・認知症の対応・日頃のストレスが発散できる研修・グリーフケア・ターミナルケア・大都市で行われている訪問看護について