

2009年度 看護部卒1リフレッシュ研修を開催

2009年4月、看護部にも9名の新入職員の方が入職しました。新入職員の方の元気なパワーで、職場にも新しい風が入り、みんな心機一転頑張っています。

卒1の最初の研修としてリフレッシュ研修を、5月25日にリフレ大牟田にて行いました。

リフレッシュ研修の目的は『自分の体を感じ、時の流れを感じる体験を通して、自分の感性を見つける。気づきを大切にする、体の緊張をほぐし、呼吸・意識を変える事を学ぶ』としました。入職し、社会人になると、学生生活とは生活パターンも大きく変わってきます。また覚える事もたくさんあり、職場の先輩ともまだまだ緊張して接している事と思います。この研修は、自分がストレスを感じている事を自覚し、自分がどうすればストレスを発散出来るのか・楽になる方法について、改めて振り返る機会となれば・・・と企画しています。

内容について少し紹介します。

リフレ大牟田は、市北東部山沿いの自然が豊かな場所にあります。まず、最初に施設周辺の散策をしました。当日は本当に天気がよく、心地よい風が吹いていました。木陰の下で、ゆっくり風を感じたり、シロツメクサの冠を作ったりと、みんなそれぞれの時間を過ごしました。

- ・ 久しぶりに外に出て、日頃あまり気にとめていなかった花や虫を見た。
- ・ 時間がゆっくり感じ、とてもリフレッシュできた。
- ・ 働き出して、自然を感じることを忘れていたので、これから仕事で大変になると思うけど、少しでも外にでて、自然を感じる事で、リフレッシュして行こうと思った。

などの感想がありました。

散策の後は、リフレッシュ呼吸法・イメージトレーニングを行い、20分間睡眠の時間をとりました。眠る・食べる・体を動かすということは、人間にとってとても大切なことです。このことを、みんなで改めて確認しました。

最後に、ストレスコントロールの講義を聞きました。ストレスのサインを知り、自分のストレスをコントロールしようという内容でした。みんなの感想では『笑顔は免疫力を上げるので笑顔でいよう、自分のストレス解消方法をみつけて実践していきたい』などがありました。

なんとといっても、1か月ぶりに仲間と語り合い、みんな同じ思いで頑張っているんだ・・・ということに気づき、元気が出たようです。

これからも、卒1のみなさんが、元気に笑顔で仕事出来るように、いろいろな研修を企画して行きたいと思います！！



リラックスした中での研修のひとコマ