令和８年度 兵庫県看護協会 東播支部教育委員会主催 研修会のご紹介
テーマ：中堅看護師のレジリエンス力 UP
～ストレスを乗り越えちょっとラクになる働き方～

令和８年７月２５日（土)、明石市の複合型交流拠点ウィズ明石にて、研修会を開催しました。 酷暑が続く中、様々な施設から 28 名の方にご参加頂きました。

今回は、“ 有限会社 OFFICE HARMO 喜田菜穂子先生 ” をお招きし、「中堅看護師のレジリエンス力 UP」をテーマに、様々なストレスを乗り越え、より自分らしく働くためのレジリエンスの高め方についてご講義頂きました。

中堅看護師は、日々の看護実践に加え、組織全体の活性化における中心的存在です。その一方で、役割による責任や人間関係などから、心理的な負担を抱えやすい立場でもあります。先生ご自身の実体験を交えた講義は、受講生にとって身近でわかりやすく、思考の転換である「パラダイムシフト」についても理解を深める機会となりました。感情に振り回されず、日分自身の感情をコントロールする力を養うことをねらいとしたグループワークでは、参加者同士が活発に意見を交わし、楽しみながら学びを深める姿が見られました。





研修では、「過去と他人は変えられない！未来と自分は変えられる！」という言葉をはじめ、多くの気づきや学びを得ることができました。今回の学びを職場で活かし、自分自身の感情を上手にコントロールしながら、ストレスに柔軟に対応できる「自分づくり」につなげていただければ幸いです。
ご参加いただきました皆さま、ありがとうございました。

兵庫県看護協会 東播支部教育委員会