

## 医療者として仕事の質を向上させるために大切な「3つの視点」&いつかきっと役に立つ「3つのお話」を聞いて

・物の捉え方によっては気持ちが軽くなることが分かった。私は物事を深刻に捉えることが多くあるので参考にしたいと思った。

・いつもネガティブな考えばかりしてしまい、結果良くない方向に行くことが多く、さらに気分が落ち込むということがこれまでよくあった。うまくいくと口に出せば不思議とうまくいくという話を聞いて、口に出すことで自分の意識が変わり、自然と良い方向に向かうような行動をとるからではないかと考えた。これからは前向きな言葉を口に出してみようと思った。

・いつか役に立つ3つのお話にでてきた、準備をしっかりとやることで不安をなくし、自信に繋げるという見解に凄く納得した。

・周りの人の助けに少しでもなれるように、五感を使いながらその人のサインに気づけるような人になりたいと思いました

・人には耳、目が2つあり、これは相手の心の気持ちに耳を傾け、心の奥を視るためにあるのだと考え、今後様々な人と関わる上でこの事を思い出して心の奥を考えられる人になりたいと思いました。

・きついことや嫌なこと、不安なことがあるとすぐ顔に出てしまうので、どんなときも笑顔をつくることを気がけたいと感じた。また、私たちが日々勉強を重ねることでなぜこの症状が出ているのか、正常と異常にも気づくことができることが改めて分かった。それにより患者さんにこれから予測される症状を防ぐことができたり、早期に治療できることが分かった。

・私は、時間がたくさんあると何もしないで寝てしまったり、課題を後回しにしてしまったりして無駄な時間を過ごしてしまうことや、課題に追われることがありましたが、今回の講演を聴き、何があろうとやりきり時間を有効に使うことが大切だと感じました。また、自分の悪いところや、良くなかった出来事があると、そこに集中して、気持ちがよく落ち込んでいましたが、良いことにも目を少しでも向けたらなと思いました。

・私は、実習や演習などの際に全く自信が持てずいつも自信なさげにしてしまっていた。当たり前のことだが前段階で準備をしっかりとしていけば自信は、出てくると改めてわかった。1度失敗しても次は、それを活かしてやるぞっていう気持ちを持ちたい。

・自信を持つためには行動する前に不安を1つずつ消していくことが必要だとわかった。また、やりきらないといけないポイントを逃さないことが大切であると考えた。

・嫌なことなどある時は、嫌なことなどネガティブのことをずっと考えるのではなく、前向きはことを考えることで、1つずつ前向きな考え方にできるようにするところが大切だと考えた。

私が実習をいく上で不安になっていたのは実習のための学習、十分な学習という準備が必要だと学びました。準備の段階で不安を消しておくことで行動する際に楽観的に物事を考える頭に切り替えていきたいと感じました。

・"不安を全て取り除くと自信に繋がると言われた際、確かに不安なことがあれば不安を無くせるように一つ一つの事を解決していけば自信に繋がると感じたので、実習や国試の際は分からないことは分かるように学習していこうと考えた。

・また、結果が出ない人は時間がなかったと言うことがあるが、実際はやる気がないとと言われてなるほどと感じた。そのため、時間を無駄にしないように日々大切にしていこうと考える。"

"やっぱり、笑うことが大事。前準備をしっかりすることで不安もなくなる"

・講演会のお話を通して1番印象に残っていることは、当たり前のことを当たり前にするという言葉であった。現在領域別実習を行なっているが、技術面が原理原則に従って行っておらず、当たり前のことが出ていないと感じることがある。技術を応用していくことも必要なことだが、それは当たり前のことできてからこそのことだと感じた。また、悲しみからの切り替え方の質問に対して、私たちも人間であるためすぐには切り替えることができなくて当然という話があった。いつかは切り替えも必要であるが、すぐに切り替えようとしなくてもよいのだと感じた。

・人にはいろんな考えがあることがわかりました。

・目と耳が2つある意味について考えることが出来た。

・自分の体験と照らし合わせながら聞くことで、個人個人の考え方で自分の体験をどう振り返るのかを聞くのが面白かったです。

・自分はひとつ嫌なことやうまくいかないことがあれば、もうできないと思ってしまいがちなので、うまく行くようにしっかり準備をして不安を少しでも減らし、実習や演習などに望む必要があると思った。

・"自信を持って自分を認めるようになるには行動して準備することが大切だと学んだ。想定されることを考えながら不安を消して、今後の今後援助など自信と責任を持って取り組んで行きたいと思った。

・口に出したり、意図的に笑顔を作るなどしながら頑張っていきたい。"

・患者さんと関わる時には、笑顔で関わることで安心できる存在となることがわかった。

・不安な気持ちがあるなら準備をしっかりすること、時間が足りないのではなくやる気がないという言葉が印象に残りました。今までの実習で事前学習を沢山した、演習を沢山練習したから大丈夫だと思えたことはなかった。自分の努力不足が不安に繋がっていると感じた。

・きつくても辛くても、少しだけ口角をあげてみることで、ただそれだけで何か変わるかもしれない、前を向けるかもしれない、そう思えました。また、相手が発する言葉は本当にその人の本音なのか、言葉にばかりとらわれず、非言語的なことに目を向けるべきだとわかった。

・"耳と目が2つで、口が1つあるという話を聞いて、非言語的コミュニケーションが大切だということを感じた。

・耳と目で、患者の思いを聞いたり、目で観察することが大切だからこそ2つあるのだろうと考えた。また、時間が足りないというように、発言することや聞くことがよくあるが、1人ひとりに与えられた時間は同じだから、上手な時間の活用の仕方を自分も行う必要があると考えた。"

・私は講演を聞いて1番心に残ったことが「手が回らない」ではなく、何があろうと「回す」。できない理由はできないではなくやる気がない。という言葉です。領域実習が始まった今、たくさんの学習が必要になります。一分一秒を大切に時間配分をしっかりして何があろうと学習をしていきたいと思います！

・患者に目配り気配り心配りを行うためには確実な知識と技術が必要と話されていたことがとても印象に残っている。知識、技術が無ければ自分のことに精一杯になって、患者のさまざまなことに目が行き届かなくなるし、自分も実感したことがあるから改めて大切なことだと感じた。

・時間は回せないではなく回すと言われていた事が印象に残っている。時間が無いと焦ってしまう事が多いが、回そうと努力していないためであり、計画立てて物事を進めていく事で効率よく消化していけると

感じた。

・講演会を通して、物事の考え方や捉え方について考えることができた。印象に残ったことは、自信を持って臨めるようにするには準備が必要で、不安を1つずつ消しておくことが大切だということである。私は、実習などで多くの不安があるまま取り組み、自信が持てなかったり自分が嫌になることがあった。

・しかし、これまでの考え方から変え、準備をして自信を持って臨めるようにしたいと思った。また、目配りや気配り、心配りを大切にし、相手の発言にはどういう意味が込められているのか、どんな気持ちなのかをしっかりと考えることが必要で多くの人と関わる中で重要なことだと感じた。また、自分がつらくなった時やきつい時にその事ばかりをずっと考えて1人で引きずって悩んだりしたこともあった。しかし、意図的に笑ってみたり、良かったことを口に出すことで行動から心を変えることも必要なんだと感じた。

この講演会を通して自分自身になかった考え方などを学ぶことができた。これから多くの人と関わったり、チームとして活動していくことが多くなってくるため、この講演会で学んだ視点を大切にしていこうと思う。

・患者の反応の違いについて考えたことがなかったので聞いて面白かった。集中するために余事をはらって頑張りたいと思った。

・講演を聞いて、不安を一つ一つ取り除くためにはしっかりと事前の準備をすることによって自信をつけることが必要だということを学んだ。患者との関わりの中で責任をもってしっかりと準備することが自分の精神面にも繋がってくるのではないかと感じた。また、事前に想定することの大切さが分かった。

・人それぞれで、物事の捉え方が違うことを感じました。いい面を自分の強みとして捉えられる人もいれば、悪い面ばかりに目が行ってしまい、否定的な考えをしてしまう人がいることを知る事が出来ました。自分にもっと自信を持てるようにするためにも、自分のいい所をたくさん認めて行こうと思いました。

・目配り気配り心配りが大切だと改めて感じた。当たり前のことを当たり前にするのは特別なことではないということとがわかった。

・心が落ち込んでしまったら、無理にでもいいから笑う。そうすることで、脳が錯覚して前向きな思考になっていくことを学んだ。私も、落ち込んでしまったら、ダメだと思いつけるのではなく、形からでも前向きに行動していこうと考える。

・高い目標を持つことも大切だが、自分の自信があるものをひとつ作り少しずつできることを増やしていく事が良いと学んだ。また、実習や国試、この先不安な事が沢山あると思うけど、不安を消すためには責任感と自覚を持ち悲観的に準備することで、不安を消し自信を持って挑めるようにしたいと思った。

患者さんのケアをする為には、まずは自分のことをきちんとしておく必要があると思った。

・1つダメなところがあると他のことにもマイナス思考になってしまう負の集中があることを知り、私もそのような考えになっている事に気付いた。そこで対処法として、良かったことを良かった口に出すと良いと説明をされた。そのため口に出すことで自分でプラス思考に意識を向けることができると考えた。また笑顔を作ることも大切であると説明されており、自分から意識的に気持ちを切り替えることが大切だと感じた。

・気分が落ち込んでしまっても良かったと思うことを声にすると変化が起こるのだと分かった。ただ落ち込むのではなく、自分から良い方向に持っていくことが必要なのだと考えた。また、考えて行動して考え続けることが大切だと分かった。考えることを諦めるのは自分からの学びにも繋がらないため、実習においても考える姿勢を忘れずに行っていきたいと思った。

・毎日なにかしら良かったことを口に出すことが大事だと感じた。そうすることで何か一つでも嫌なことがあっても自分の中の気持ちに変化が生じるとわかった。また患者には目配り、気配り、心配りが大切であり、私もこの3つができるように当たり前のことを当たり前以上にすることが必要であると考えた。

・私は、不安をなくすには準備が必要という言葉が印象に残りました。今、実習期間で援助を行うために知識の復習と技術の練習をして自分に自信をつけることが大切だとわかりました。実習前の事前課題や日々の学習、技術の練習をしっかりと行なっていこうと改めて思いました。

・医療者側と患者側で治療に対する効果の感じ方はそれぞれで違い、医療者側が効果あまり感じなかったとしても、患者さんにとっては効果があり満足される方もいて、その逆のこともあるということが分かった。私も、上手くいっていたとしても何か1つ悪いことや失敗が起きれば全部をダメに感じてしまうことがある。しかし、良くなったことや良かったことを些細なことでも口に出して言うように意図的に行動していきたいと思った。また実習が続いていく中で、分からないことや失敗がたくさんあると思うが、患者さんと真摯に向き合い、患者さんが良かったと思えるような看護ができるように、患者さんの生活や起こり得ることなどを想定して看護計画を立てたり準備をしていきたい。想定外のことが起こることもあるが、自分なりに考えできるだけ想定外のことが起きないように準備することが大切だと感じた。

・今回お話を聞かせていただいた中で特に印象に残ったことは、プロフェッショナルであることは当たり前でなければならないということと、自信をつけるためには不安要素を一つひとつ無くしていき、万全の準備をすることが大切だということです。

まず、プロフェッショナルであることは当たり前でなければならないということを書いて考えたことは、どのような専門職でもプロフェッショナルだという確固たる自信と根拠がなければ、その知識、技術を提供する相手との信頼関係は構築されずただの独りよがりのもになってしまうということだ。仕事の質を向上させる上で医療は、一つのチームで連携して提供されるべきものだが、そのチームの中で誰か一人でもプロフェッショナルでなければ、安心、安全な医療や患者が満足できるサービスを提供できないとわかった。

次に、自信をつけるためには不安要素を一つひとつ無くしていくことで、万全の準備をするということに関して考えたことは、不安というものを完全に無くすことはできないと思う。しかし、その人の努力次第で最小限にできるものであると考える。また、自信というものはその人の努力次第で最大限に伸ばしていけるものだと考える。そのためには、しっかりとした準備がとても大切で必要なものであると感じた。必要な準備をしていないにもかかわらず根拠のない自信を持つことは、それは慢心であり過信であると感じた。今回の講演会で学んだこと、感じたことを今後看護師として働く上で大切に、自分の糧にしたいと思う。

・今後、生活、働いていく中で、病むことや辛いこと、苦しいことがあると思うけど、笑顔を増やして、悪いことがあるからいいこともあるということを感じるのが大事だと学んだ。

・物事をポジティブに考えて患者に接することが大切だと思いました。「口」は災いの元ということなので、目と耳で患者の表情や反応を見ようと思いました。

・実習や勉強をしていて、出来ないことがあるとネガティブ思考になってしまうので、出来ていたことを自分で見つけて口に出して、自分の自信に繋げたり、気持ちを切り替えたりしていきたいと思いました。また、いいところを口に出して伝えることは、患者との関わりでも大事だと思いました。

・常に相手側の気持ちに立って物事を考え、行動することが重要であると感じた。また、実習で患者と接

する際に自分が緊張しないためには事前の準備が大事であることを学んだ。

・自分は負の感情に陥りやすい傾向にあるので、自分のできたことや少しでもいい所があったらそこにも目を向けて、もうすこしポジティブな思考になるよう心がけて行きたいと思った。そして、何事にも準備が大切だから、まずは学校の準備を前日にするなど、小さなことから始めていきたい。

・自分はできないって落ち込みすぎずに、自分が頑張って努力して自信もてるような準備や学習をしていきたい

・相手のことを知るために目と耳が2つあることを知り、なるほどなと感じた。私も五感を用いて患者さんの思いを読み取りたいと思う。

・患者の反応から読み取れることはたくさんあると分かった。医療者としても大事なことで1人の人間としても大事なことだと感じた。実習でも人のことを考えて行動しようと思った。

・実習や現場でこれから、働いたりしていくことで、今回のような3つの視点など意識して行うことで、役立てていけるなと思った。

・不安を消していくためには、日々の学習を不安が消えるくらいまで行わなければいけないということに改めて感じた。実習での不安を軽減できるように、日々の学習を頑張って、自信をつけていきたいと思った。

・医療の学生においても3つの視点は大切であり、役に立つ話を沢山聞くことが出来有効な時間になった。

・自分に足りてないことなどがわかり、今後の実習に活かしていきたいと思った。

・自分は今まで何か悪いことがあるといつまでもそれを引きずっていた。講演を聴いていろんな考え方があると感じたため、これからは何か悪いことがあっても切り替えていつまでも引きずらないようにする。

・わたしは正の集中の人間だと感じた

・みんな努力して生きているんだと思いました。

・「自信をつけるためには不安を取り除いていくしかない。」「よくなったことを口に出すことで脳がよくなったと認識できるようにする。」というような話を聴き、看護を実践する上では元から自分が自信のある性格なのか不安になりやすい性格なのかということより、いかに準備を整え本番を迎えることが出来るのか、よくなったことを認識し評価できるかが重要であると感じました。また、実習で毎朝病棟に到着する前グループメンバーとも声を掛け合いながら笑顔になってみることで緊張が少し和らいだ状態で病棟に入ることができたのでとてもよかったです。これからも続けていきたいと思います。

・まだ学生ですが、実習で実際に患者さんと関わるので、学習や演習で準備をしっかりと整えて患者さんと向き合っていきたいと考えました。

・何かを実践する前の緊張はあって当たり前だけど、その前に自分なりにしっかりと準備しておくことで不安は少しずつ減り、自信につながるということがわかった。これより、私は今後不安を少しずつでも軽減するために準備を行いたいと思いました。

・前向きに捉える方法でまず笑顔が重要であると学んだ。実習期間は身体的にも精神的にもきつくなってくると思うからそれを意識して頑張っていきたい。

・実習や悩んだ時の心の保ち方などがわかった。話自体は少し難しいところもあったが為になったと思う。実習や将来看護師として働くことについて不安が大きいため、勉強を頑張って不安を一つずつ潰していきたいと思った。

・医療者になる者として、相手の立場に立って物事を考えること、前向きな視点で物事を考えることなど、

これからは活かしたいと思った。

- ・貴重な時間を割いてお話をしていただき、これから頭に置いて実習や就職した際は頑張っていこうと思った。

- ・時間がないから終わらないじゃなくて意欲があればできることがわかった。

- ・医療に関わっているものとしてどう自分の思考を変えたらよいのか物事を考えて行けばよいのかどう患者と関わっていったらよいのかなどを考えることが出来ました。

- ・3つの視点を聞いて、今後就職する上で活かして行きたいと思いました。ありがとうございました。

- ・今回の講演から自分の努力次第で様々なことができるということがわかった。実習では本当の患者を受け持つため責任がのしかかり本当にこの看護でいいのかを考えさせられ不安がかなりある。そのときに、学習を努力することで自信に繋がり不安が緩和される。このことを聞いてこれからの実習では不安が自信に変わるまで学習を努力し患者に向き合いたい。