



東京都看護連盟 第2回ミニポリナビ報告

東京都看護連盟青年部（元日本看護連盟幹事）窪田和巳

2015年6月7日に「仕事のストレスと上手につきあうには？」と題して第二回ミニポリナビを実施した。東京都看護連盟若手会員を中心に約20名の参加があり、前半は窪田和巳（東京都看護連盟青年部）より、看護職にとってメンタルヘルスがなぜ重要になってきているかという背景や、ストレスと上手につき合うための手法（ストレスマネジメント）について講義をした。後半は参加者間でグループに分かれ、自身や職場で行われているストレス軽減の方法について活発な意見交換がされた。終了後は有志で懇親会を開催し、親睦を深めた。参加者からは「ストレスマネジメントのより具体的な方法論が知りたい」「他の病院の方との交流ができてよかった」などの声が聞かれ、おおむね満足度の高いイベントとなったのではと思われる。

今後も2か月に1回程度開催予定としており、東京都内の若手会員のみならず看護学生など幅広い方に参加いただき、連盟活動の意義を知ることのできる場として発展させていきたい。

