



看護部通信



2018年 12月

平成30年もあと残り1か月となりました。今年を振り返ってみると水害、地震など自然災害が頻発しました。リハセンからは北海道地震にDPATが派遣され活動しましたが、他人事ではありません。看護部では「看護部災害マニュアル」を作成し病棟毎に様々な状況を想定した避難方法を考える機会を作りました。

明るい話題と言えば、秋田県民の記憶に残るチームワーク抜群の「金農ナイン」でしょう。患者さんと職員一丸となって応援しました。もらった元気を来年につなげていきたいです。 <看護管理室>



私と研究

2病棟 I・T

病棟の研究班になったことから私の研究はスタートし、振り返ると早3年もの付日が流れました。研究をしている自分を一言で表すと、“楽あれば苦あり、苦あれば楽あり”でしょうか。

『苦』は、普段なら考えない難題に頭がパンクしそうになり、どんな時でも頭の片隅に「研究」の文字があります。提出締め切りが近くなると、自分の時間もなくなります。自分のボキャブラリーの乏しさががっかりします。

『楽』は、物事を追求し分かった時やできた時には達成感を味わえます。賢くなった気持ちになれます。発表に行って自分へのご褒美がもらえます。

私にとって研究は、苦勞がありながらも学びと成長を与えてくれるものだと思っています。

専門職としての自覚



来年こそは

2病棟 Y・K

今年は、『日記を書く』ことを目標にしたものの……。結局続きませんでした。

日記をつけたいけど面倒、そんな私にもできそうな「4行日記」というものを見つけました。書く内容は、「事実」「気づき」「教訓」「宣言」の4項目を4行に分けて書くだけでよいのです。メリットとしては、「自分がどういう考えを持っているかが分かる」「自分の強みが分かる」「自分の目標が明確になる」「目標達成により近づける」このほかにも、論理的思考を身につけられたり、思考や生き方がポジティブになったりなどの効果も期待できるそうです。

1日5分、来年こそは4行日記を続けてみたいと思っています。

継続は力なり

