

学んだことや印象に残ったこと

「感情はスキル」という考え方は新しかったので私もそのスキルを磨いていこうと思いました。

「感情はスキル」という福岡先生の言葉が印象的でした。どうしてもネガティブな気持ちになることも多いですが、ポジティブな考え方に切り替える練習をしたいです。同期に久しぶりに会えて、それぞれの仕事ぶりを聞いて良かったです。

100日間で自分は少しでも変化していると感じることが出来ました!

100日の振り返り、もっと同期で話す時間が欲しかった。

11の感情で普段なにげなく感じている事や思っていること、行動していることを11の感情に分けた時、自分はこういう風に思っていたんだなあ…とか、逆にこういう風に思うことがあまりないかも…と客観的に振り返ることが出来ました。この感情は育てていくもの、また新たに抱かなければならないものなど考える事ができました。

3か月経って、また他職種の方と話が出来てリフレッシュできました!職種が違くと、違う視点でのお話が聞いて新鮮でした。ありがとうございました。11の感情は本当にそうだなと振り返りました。

4月の研修ですでに忘れてしまっていた事があったので、思い出すことが出来ました。同期の皆さんと楽しく話す事もできて良かったです。これからは自分の感情をうまくポジティブに持っていけるようにしたいと思います。

4月の時点で思っていたよりあっという間に7月になり、驚きました。グループで成長できた点を考えたことで、3か月で自分の成長を見直すことができ頑張りを認められた気がします。また、感情について他の人の大切にしていることを聞いたときに自分に足りないものに気づくことが出来ました。

4月の中央研修からもう3か月が経ったと思うと早いと感じた。3か月経って、1回初心を見直すことが出来てよかった。

5W1Hで物事を捉えられるようにしていきたいと思いました。自分のプラスの気持ちやマイナスの気持ちに向き合って自分の成長につなげていきたいと思います。

CS研修で感情のことを学びましたが、やはりどうしてもネガティブな気持ちになってしまう事の方が多いです。でもその感情をポジティブに変えられたら自分はもう少し成長できるのかなと思いました。またこの3か月を振り返りやはり辛いことの方が多かったです。でもそれを糧に先輩にもいつか恩返しできるぐらい成長していきたいです。今日はありがとうございました。

相手とのコミュニケーションだけでなく、自分とのコミュニケーションも大切であることを学んだ。変えられるもの・変えられないもの、とてもシンプルに考えると分かりやすかった。また成長を約束する種に関して他の人のエピソードが聞いて楽しかった。

相手は変えられないけど自分は変えられるというお話がすごく印象に残りました。怖いと思う先輩や嫌だな苦手だなと感じる人もいますが自分の考え方、接し方次第でコミュニケーションも変わってくるってすごく素敵で簡単なことだと気づきました。さっそく明日から実践していきたいです。

意識を向ければ行動に移せる。何かが変わるって言葉が印象に残っています。これからも出来ることを少しずつ増やしていこうと思った。

<p>今の自分の状況が分かってよかったです。心が疲れていたもので、グループワークで同期と意見交換して、ポジティブを分けてもらいました。</p>
<p>今持っているマイナスの感情をプラスにすることの大切さを学ぶことができた。また、様々な意見を聞き、自分にはなかった視点を獲得することが出来た。</p>
<p>同じ看護師でも、どんな思いで患者さんや先輩と関わっているのか、1人1人違った。悔しい気持ちを情熱に変えたり、教わった感謝の気持ちを持つことによって、自分をより成長につなげられると感じた。ありがとうございました。</p>
<p>同じ時期に入職した同期と今かかえている悩みを共有し、また悩んでいるのは自分だけじゃないと分かったのでもとても良い研修でした。過去は変えられないけど未来と自分は変えられるという言葉がとても印象的でした。明日から頑張ろうと思います。</p>
<p>過去は変えられないが未来は変えられる。捉え方、見方、考え方を変える。自己評価が低いというのは自分を客観的に見る事ができているという事。</p>
<p>感情についての講義で様々な皆のエピソードを聞くことが出来たので良かったです。共感や学びに繋がりました。</p>
<p>感情についての講義で自分がいつも感じている感情を分類することで、自分の状態を知ることが出来ました。感情のコントロールを行ってポジティブに考えていけるようにしたいです。</p>
<p>感情のコントロール、自分の気持ちを変えることでポジティブにもなれるし、自分のやる気にも関わるなど感じました。今までネガティブでしたが、今回学んだことを活かしていきたいと思いました。</p>
<p>感情のコントロール1つで今の自分が変わるんだなと思った。今日から私生活で仕事で使えることが沢山あったので実践してみようと思います。毎日仕事で焦っている場面が多いのでワクワクできるように感情コントロールして挑んでみます。</p>
<p>感情のコントロールはあまり意識したことがなかったが、ポジティブに考えることが大切だと分かったし、研修前に比べると少し心が楽になった気がする。</p>
<p>感情のコントロールをするためには、起こった出来事をポジティブに捉えることが大切。また捉え方で自分が成長することにつながる。</p>
<p>感情の種の話</p>
<p>感情の種の話が印象に残りました。最近心の疲労がたまっていたので、どういう対処をすればいいか学べました。同期と久しぶりに会えたことも心の栄養になったと思います。ありがとうございました。</p>
<p>感情をコントロールすることで考え方や対応を変えることが出来ると分かりました。負の感情を考え方で正に運んで行けるようにしたいです。有難うございました。</p>
<p>感情を持って日々を過ごすことの大切さ。</p>

<p>今日の研修を受けてとってもポジティブになりました。ポジティブに物事を捉えられるように頑張ります。</p>
<p>グループメンバーでお互いに意見交換や自分自身の振り返りができて良かったです。</p>
<p>グループメンバーの学びや体験を聞いて、悩んでいるのは自分だけではなく皆も同じような体験をして、そこから得るもの得るんだなと思った。感情によってモチベーションが左右されるし、私は挑戦する気持ちがでる分、不安も多いので乗り越えていこうにしたい。</p>
<p>心掛けていることは人それぞれで悩みも様々でした。その中で自分もこういうこと取り組みたい、こういうこと心掛けたいということがありました。その中の1つがスケジュール管理をして勉強する時間を作っていることです。時間を決めて短期集中すること。素晴らしいと思いました。</p>
<p>心の在り方、ものの捉え方で色々なものが変わるということが理解できた。</p>
<p>個人ワークではなく、やはりグループワークの良いところは様々な意見が聞けるところだと思いました。自分の花を咲かせるための11の要素は特に印象に残りました。意外に当てはまっていたんだと思いました。</p>
<p>これから感情のコントロールしていく場面が増えていくと思うので、受け止め方を変えて楽しく仕事ができるようにしていきたいです。</p>
<p>これからより成長していくための気持ちの持ち方を学ぶことができた。多くの人が感謝の気持ちを大切にしていることが印象的でした。</p>
<p>これまでの業務を振り返り、一步一步確実に目指す医療者に近づいていってると学びました。前回のコミュニケーションスキルチェックと比較することで、どこがどれくらい伸びているのか知ることが出来ました。他病院、他職種の方とディスカッションしたことが印象に残りました。</p>
<p>最近使った感情について考えたとき、最初はネガティブなワードばかり浮かんだが指定されたポジティブな言葉にしぼって考えてみた時、意外にも沢山浮かんできたことに驚き印象に残った。</p>
<p>最後の手紙の交換が嬉しかったです。みんな1年目は大変だけどそれぞれの病棟で頑張ってると思い自分も頑張ろうと思いました。</p>
<p>最後の「人の脳は焦点以外は死角になる。」という話は印象的でした。業務に追われるばかりでなく、多角的にみていけるようになりたいと思います。</p>
<p>様々な方の意見を聞くことが出来たり、久しぶりに同期のみんなに会うことが出来て楽しかったし、勉強になりました。今日学んだことを病棟にフィードバックし、これからも頑張っていきたい。</p>
<p>様々な視点で物事を考えていく大切さを学ぶことが出来た。看護の視点でも様々な影響やリスク、原因など考えていくことにつながるため、今回の学びを活かしていきたい。</p>
<p>3か月後の変化については新卒職員の問題を聞き過去を思い出し、初心になることが出来た。少なからず次へのパワーをもらえた。意見は非常に勉強になりました。</p>

3か月経って、考え方や着眼点が自分→相手に変化したと思いました。グループワークも4月よりもより円滑にできたと思いました。同期はこれからも支えあえたらいいなと思える人々だ、と再度思いました。これからも更なるスキルアップをして業務に励みたいと思いました。

3か月前の自分を振り返ってみて少し成長できたかなと実感できることができました。

4月の研修を振り返ることで3か月前に自分がどんなことを考えていたか、そして今の自分が少し成長していることを実感できました。

仕事での悩みを解決するための、たくさんのヒントを頂いたと思いました。特に柔軟性を持つということは自分だけでなく何のために何をするかを考え直すきっかけとなりました。

仕事をしていく上で、感情を豊かにすることが必要であると感じた。相手のことを理解するためには、まずは自分を理解していくことが必要。

「意識したこと」等、皆の意見を聞いて自分もここを意識しよう、行動しようと思いました。日々の忙しさから目的(ゴール)は何だったのか、最終的にどうなっていたいのか、今やっていることは目的につながっているのか意識・考えることを忘れていたなと気づきました。先輩に怒られて落ち込んでしまうこともありましたが、のちのち何故その先輩がそのような事を言ったのか意図が分かり、言葉の裏にある意味やポジティブに捉えることが大切だと今日の学びや今までの振り返りを思い出して感じました。最後のメッセージカードも他者からはこう思われて、感謝してくれたんだ、と分かりました。

自分が業務のことでモヤモヤしていた事が他の同期の人たちに共感してもらえたこと、また自分が共感できたことが嬉しかった。自分の考え方や受け止め方を変えて今後うまくコミュニケーションが取れるようになりたいと思った。

自分が成長していることに気づき元気が出ました。日々の挨拶も円滑なコミュニケーションに繋がることを再認識しました。自分の気持ちに焦点を当てるとそれが拡大していくと知り、ポジティブでいたいです。

自分が出来ていないところばかり目についていましたが、ポジティブに捉えられるようにしたいと思います。

自分がどうしていききたいか、どうあるかでいろんなことが変えられるので、自分自身が意識してより良い人であり、医療者として成長しなければならない。

自分にも感情があり、その感情をどうコントロールしていくか周囲の人の意見をどのように捉えていくかが重要だと思いました。

自分の感情の持ち方ひとつでポジティブにいかどうか変わってくると学べて、希望部署ではないけれど配属されたのにも理由があると考えてこれからも頑張ろうと思いました。

自分の感情や相手の話し方など4月の自分と違う自分で聞けました。今日の研修全体が、自分にとって大きな学びとなりました。

すごく今辛い時期だったので考えを変えてポジティブに頑張っていこうと思いました。厳しい先輩にも感謝の気持ちを忘れず、自分の夢見た理想の看護師を目指して努力したいです。

<p>その人の捉え方次第で環境も変えていける。全部自分次第なのだと思います。</p>
<p>違う職種や病院の方のお話を聞いて自分もまた明日から頑張ろうと思いました。一人一人の考え方やエピソードが全て印象的で学びになりました。貴重なお時間ありがとうございました。</p>
<p>ちょうど疲れた時期に、みんなと話せて良かったです。気分転換になりました。</p>
<p>出来ないことが多く、先輩方に注意されてもなかなか改善できず3か月落ち込んでいる毎日でした。今日の研修を経て、同期の皆さんがそのような中でも不安を興味に変えていったり、また迷惑かけてしまったではなく、手伝って下さって感謝・恩返ししたいという気持ちへ切り替えている所が素晴らしいと思いました。本日の研修、有難うございました。</p>
<p>同期と話す機会があってリフレッシュになった。自分の中で色んな感情があると分かった。またこの3か月で成長している自分もいるんだと感じる事が出来た。今日はありがとうございました。</p>
<p>同期に会えて皆の考え方が参考になった。人と話すことが大切だと思った。自分の職場の辛さは、自分が悪いこと、招いている事でもあると再認識した。</p>
<p>同期の人に会うと落ち着きます。出来ないのは自分だけじゃないって思えて頑張れました。感情に分けて考えてみたりコミュニケーションについて考えたりと自己分析を細かくできるキッカケにもなりました。</p>
<p>同期のメンバーと今の自分の現状を話し合っただけで気持ちがスッキリしました。今、本当に疲れていたので話せて良かったです。←こういう感情もコントロールしていかないといけないですね。</p>
<p>どちらかというとながティブで、ポジティブになることの必要性がなんとなくでしか理解できておらず行動に移せませんでした。しかし今日理論的に「ポジティブ」であることの大切さが分かったので11の種を参考に明日からの気持ちの持ち様を変えていきたいと思えます。</p>
<p>入職から3か月たって改めてこの場で同期で集まり、考えを共有できたことで入職したときの気持ちを思い返したり、この3か月での変化を振り返って貴重な時間になりました。</p>
<p>ネガティブな感情や捉え方を意識し、ポジティブな正の感情に変化することで自分も環境も変化することができる自信が持てました。また3か月という一番病棟業務の慣れたようで慣れてない時期に同期の仲間と話し合う機会が持てて良かったです。</p>
<p>久しぶりに同期に会えたので、新鮮な気持ちを改めて味わえました。このような機会がまたあれば嬉しいです。</p>
<p>徐々に同期と会えて話せるだけでもとても大きなリフレッシュになりました。これからキャリアアップしていく上で自分の気持ちの持ちよう、だいが変わってくると思うのでポジティブシンキングになれるように頑張ります。</p>
<p>日々の業務を積み重ね、変化があったという自信も少しついた。へこむことも多いが、出来事は変えられないと学んだ。自分がどうあるかをかえていき、感情をコントロールしポジティブになれるよう心掛けていきたい。グループメンバーからの一言、嬉しかったです。</p>
<p>病棟や職種、その人によって思っていること、悩んでいることが違うんだと再確認した。同期で集まることによって、自分1人だけで悩んでいるわけではないと気づくことが出来てよかった。ありがとうございます。</p>

<p>他職種の方々と話す機会があり良かったと思います。今後も定期的にあると気持ちもリフレッシュできて今後も頑張っていこうと思います。</p>
<p>他部署の同期と話す機会がなかなかないのでグループワークが出来てとても良かったです。「新人」は落ち込むことも多いですがグループの中でも「感謝」「素直」を大切に仕事に取り組んでいる人が多いことが分かり一緒に頑張りたいと改めて感じました。</p>
<p>ポジティブに考える→前向きに考えることで、全て良い方向に向かう。</p>
<p>マイナス思考になっていたので、とても良いリフレッシュになった研修でした。名前の通り本当にフォローアップになったなあと実感しました。特に「振り返りは反省ではない、次につなげるために行っている」と教わった時とても安心しました。(それまで自分の出来なかった事や失敗ばかりフォーカスしていたので)是非、来年度のためにも継続して下さい。</p>
<p>前向きになれるヒントがたくさんありました。グループのメンバーからも教わったこともあり実践してみようと思います。最後のメッセージカードが一番うれしかったです。</p>
<p>みんなと同じように悩んだり、それを乗り越えたりしてるんだなと感じて、自分だけじゃないと励みになりました。</p>
<p>物事は捉え方ひとつで良くも悪くもなるということを感じのお話のところで改めて思いました。最後にカードを書くのもなかなかいいことだったので嬉しかったです。大事にしたいと思います。</p>
<p>物事はなんでもポジティブに捉えたほうがいいのかの話。不快・快の対極なラインで言い方ひとつでそれが変わるということ。</p>
<p>入職して3か月が経ち、久しぶりの他職種や他病院との同期との研修はとても楽しかった。病院や病棟によって、忙しさや勉強の量は違うが、いろんなことを考えて仕事をしているんだなと思った。4月の時よりも話の幅が広がったと思った。</p>
<p>グループに検査技師・助産師・薬剤師・看護師と他職種が多く、それぞれの学びや感情を聞けて学びとなりました。</p>
<p>いつもラポールの福岡先生の話に納得させられます。医療は満足ではなく納得、BESTより、よりBETTERはいつも心に置きながら看護したいです。</p>
<p>仕事をしていく中で精神的に落ちることもあったが自分の気持ちをマネジメントしてポジティブに捉えていくことで心も元気に仕事に取り組めると思いました。他者と自分を比べる事で気持ちは疲れやすいとの福岡先生のお言葉で、気持ちが楽になりました。人と比べず自分のペースで成長できるように頑張ろうと思いました。</p>