

# 第19回 ナーシングヘルスケアネット交流会 報告

2018年10月26日

日時: 平成30年10月26日(金)  
 場所: 北とぴあ 第2会議室  
 内容: 呼吸を制してストレスと上手につきあおう! ~マインドフルネス入門~

講演者: 稲富 正治 氏

参加者: 37名

内訳 (人)

| 医療機関 | 行政機関 | 福祉施設 | 訪問看護 | 教育機関 | 臨床心理士 |
|------|------|------|------|------|-------|
| 13   | 5    | 2    | 14   | 2    | 1     |

アンケート集計(回答数: 24名)

Q1 「職種」について (人)

| 看護師 | 訪問看護師 | 保健師 | 通所介護 | SW | 記載なし |
|-----|-------|-----|------|----|------|
| 16  | 4     | 1   | 1    | 1  | 1    |

Q2 年齢 (人)

| 20代 | 30代 | 40代 | 50代 |
|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 5   | 9   | 9   |

Q3 役職 (人)

| スタッフ | 主任程度 | 師長程度 | 部長程度 | 記載なし |
|------|------|------|------|------|
| 4    | 5    | 2    | 5    | 8    |

Q4 北区ナーシングヘルスケアネットへの参加回数 (人)

| 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5~10未満 | 10以上 | 毎回 |
|-----|-----|-----|-----|--------|------|----|
| 11  | 0   | 2   | 4   | 6      | 1    | 0  |

Q5 北区ナーシングヘルスケアネットをどこで知りましたか? (初回の人のみ回答) (人)

| 友人 | 職場 | 上司からのすすめ | ホームページ | その他: ナーシングヘルスケアネットメンバーからの勧め<br>北区ナーシングヘルスケアネットのチラシ(3) |
|----|----|----------|--------|---|
| 1  | 6  | 5        | 3      |   |

Q6 感想

1) 講演について

| 良い | まあ良い | ふつう | やや悪い | 悪い |
|----|------|-----|------|----|
| 22 | 1    | 1   | 0    | 0  |

2) アイスブレイキングやグループワークについて

| 良い | まあ良い | ふつう | やや悪い | 悪い | 無回答 |
|----|------|-----|------|----|-----|
| 14 | 4    | 2   | 0    | 0  | 4   |

3) 懇親会について

| 良い | まあ良い | ふつう | やや悪い | 悪い | 無回答 |
|----|------|-----|------|----|-----|
| 7  | 2    | 0   | 0    | 0  | 15  |

Q7 この会が地域の顔の見える関係づくりに有効だと思うか?

| 思う | まあ思う | 思わない | 未回答 |
|----|------|------|-----|
| 21 | 0    | 0    | 3   |

## 今回のテーマや講演についての感想やご意見

- ・PRタイム GOOD(看護師 主任)
- ・呼吸の大切さを改めて知りました。とてもエネルギッシュな先生で面白かったです。
- ・呼吸には様々な意味があることを知りました。とてもリフレッシュできました(通所 管理者)
- ・自分のことを自分で心のメンテナンスをすることの方法を教えていただきありがとうございます。クライアントとの距離をとることの大切さを知ることができました。(保健師 事業所責任者)
- ・なかなか自分から探してまで受けるテーマではなかったのに、とても楽しく学びが大きかったです。ぜひ、色々な方面の講演テーマを選んでいただき、また参加したいです。(看護部長)
- ・面白かった(看護師 主任)
- ・自分へのコントロールの参考にしたい(看護師)
- ・私は普段、救急の現場で働いています。命の壮絶な現場にいるので、自分で自分をケアすることが大事だと思っています。なので、今回の講演が今後活かせそうです。呼吸法は周囲の仲間にも教えてあげようかなと思っています♡(看護師 主任)
- ・分かりやすく楽しく学べた(看護師)
- ・医療機関の方々とのコミュニケーションができることは大変良いと思う。(臨床心理士の方?)
- ・大変興味深く学ばせて頂きました。(看護師 師長)

## その他のご意見・ご感想

- ・年3回は多い? 1~2回/年でも良いのではないだろうか。
- ・慢性疾患看護について講演してほしい
- ・職場はさいたまですが、住まいが滝野川なので参加させていただきました。地域のヘルスケアに関わる方々とも情報交換させていただいたり、交流できればうれしいです。今後ともよろしく願いいたします。(北区ナーシングヘルスケアネットのメンバーに勧められた方)