

# 一関支部だより

No.43

## 岩手・一関第11回全国わんこもち大会 救護班として参加

岩手県立南光病院 幅上優子

平成30年2月4日(日)なのはなプラザで開催、今回初めて救護班として参加させていただきました。わんこもち大会は「餅文化伝承の町・一関」を全国にPRするために平成19年に開催されたと聞きました。わんこ餅の餅づくりにも、飲み込みやすいようにやや固めに工夫されていたこと、地元の高校生の皆さんが、大会の準備、運営などに取り組んでおられ、町おこしのために頑張っている姿に、とても温かい気持ちになりました。

救護班に携わっていただいた医師からは、「11年参加していますが、問題があったことはないです。」と安全におこなわれていたことが伺えました。

今後も、全国からの参加が増え、活性化することを期待したいと思います。



## 県南地区別懇談会に参加して

岩手県立磐井病院 吉川真喜

平成29年11月25日に県立磐井・南光病院で開催されました。県看護協会から会長はじめ理事・監事等15名と一関支部役員8名、オブザーバー14名、大船渡支部14名、合計51名出席しました。会長のあいさつに始まり、県看護協会の平成29年度上半期事業実施状況並びに下半期活動予定の報告、決算概要、平成30年度事業計画及び教育方針(案)、支部における研修会について等、報告がありました。

懇談のテーマは【組織強化について】でした。組織強化をするためには会員の増員が必須であり、その会員を増やすための取り組みについて意見交換をしました。病院等では新採用者や2年目・3年目の未加入者に対する説明会を開催し加入を勧めている、施設によっては入職したら必ず看護協会に入会することになっているところもありました。しかし、一関支部では、就業者数1,697名に対して会員数は413名（H29年9月30日現在）であり、入会率は24.3%と県内で一番低い結果となっています。特に保健師は、就業者数56名に対して会員数は7名にとどまっているのが現状です。この結果を受け、個人会員から「看護の魅力ややりがい感を伝え、仲間を増やしていく事が必要だと思う」との意見をいただきました。保健師会員の確保については保健師が集まる研修会等を企画・実施しネットワークづくりをしていくなど前向きで活発な懇談会となりました。

地域別懇談会の開催目的には、①看護協会事業について支部会員と共通認識する機会とする、②会員の声を県看護協会事業に反映させる機会とすることにあります。

会員の皆さん、是非仲間を増やし地域と共に、2025年に向けた看護の挑戦である【いのち・暮らし・尊厳のまもり支える看護】の提供に取り組んでいきましょう。



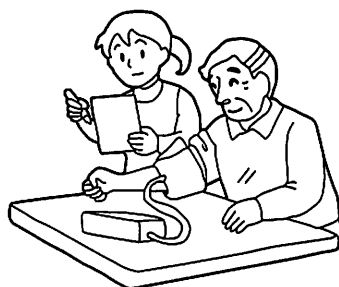
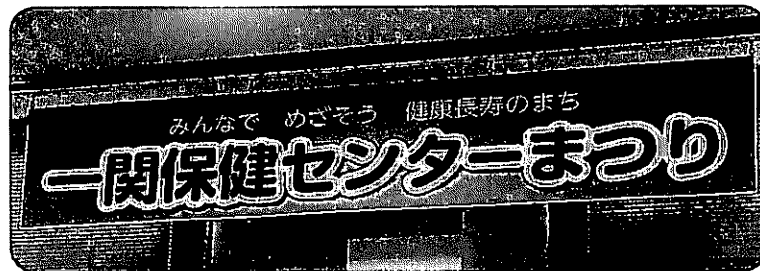
# 一関保健センターまつり

岩手県立磐井病院 千葉くみ

平成30年1月28日(日)一関保健センターで開催された、【みんなでめざそう 健康長寿のまち】をテーマとした、第4回一関保健センターまつりに参加してきました。イベント、コーナー従事者の他、一関修紅高校の生徒と一緒にロコモ体操で体をほぐし、開会しました。

私たちは、一関市健康づくり課のスタッフと共に、血圧測定や健康相談を行い、42名の利用があり、中には乳がん検診の問い合わせや「血圧は問題ないが体脂肪が多いと言われた」などの相談がありました。血圧の薬を飲んでいる方や境界型の方には、健康手帳や【気になる高血圧】リーフレットの配布をしました。

イベントコーナーは他に、薬剤師会が薬事相談や体脂肪測定など、認知症地域支援推進員によるもの忘れ相談、助産師会による妊産婦の相談など、地域での活動にも触れる機会となりました。皆さんも是非、来年は足を運んでみてください。



## 研修会「看護師のストレスマネジメント」に参加して

岩手県立千厩病院 小野寺 恵 美

平成29年10月28日に岩手県立磐井・南光病院を会場に一関支部の第2回目の研修会を開催しました。参加者は26名。

テーマは「看護師のストレスマネジメント」、講師は岩手県立南光病院 主任看護師・精神科認定看護師の千葉美千恵氏でした。

看護師のストレスの現状、感情マネジメントの必要性、アンガーマネジメントについて等、とても興味のある内容を分かりやすく講演していただきました。

看護師の離職防止・ストレスマネジメント・接遇・倫理等の面で怒りへの対処が注目されています。患者や家族への「怒り」の感情、職場内での「怒り」の感情等、怒りの感情と上手に付き合うためにアンガーマネジメントを理解して身につけることが重要だと思いました。

アンガーマネジメントの目的は怒る必要のあることは上手に怒り、怒る必要のないことは怒らなくて済む方法を学ぶことです。

### 【アンガーマネジメントの3つのテクニック】

#### ① 衝動のコントロール

怒りのピークは6秒といわれているので、反射的に言動しないで6秒をやり過ごす方法を学び、自分に合った方法を実践する。

#### ② 思考のコントロール

「・・・べきの境界線」を広げる

#### ③ 行動のコントロール

イライラを「仕分ける」

アンガーマネジメントは理論と技術を学び繰り返しトレーニングしていくことで身につけていくので、今回の学んだことを日常に取り入れて、そして今後もアンガーマネジメントの知識を深め、怒りの感情と上手に付き合っていきたいと思いました。

