

心のモヤモヤを
スッキリ解決!

ナースの ストレス攻略術

vol.3

解説

ベスリククリニック
マネージングディレクター
保健師 心理相談員
田中智恵子さん



今回のストレス

どうしても素直に言うことを聞けない先輩がいます。
その人からの指示だとなかなか身体が動きません。

3つのポイントを押さえて行動変容を

人には相性があり、どうしても合わない人はいるもの。仕事以外なら避けることもできますが、仕事だとそうもいきません。自分の感情をコントロールし、仕事をスムーズに行うために、3つのポイントから行動を変えてみましょう。

まずは「仲良くやろうと思わない」。嫌な人と無理に仲良くする必要はありません。職場は仲良しクラブではないので、仕事ができればOKです。

次に「仕事と感情を分けて考える」ようにします。お悩みの場合「言われた内容には合意できるが、その人が言うから嫌」ということでしょうか。しかし、

仕事はしなくてはなりません。一呼吸おいて業務だけに集中してみましよう。

最後は「適度な距離感をもつ」こと。近くにいる苦手な態度をとると相手にその気持ちが伝わり、逆によそよそしい態度をとる自分のほうが悪く思われるかもしれません。「子どもだ」「チームの雰囲気を壊す」などと言われてしまうと、自分がつらくなります。

その先輩とは、仕事でのお付き合いと割り切りましょう。ただし、職業人としての必要最低限の礼儀「オアシス」(おはようございます、ありがとうございます、失礼します、すみません)はきちんと使うよう注意して行動してみましよう。

人との関係には相性はつきものです

行動変容により仕事に影響しない付き合い方を

TOPICS

平成30年度自衛消防訓練審査会 東京都看護協会自衛消防隊が見事優勝!

「平成30年度自衛消防訓練審査会」(2018年9月14日12時~16時30分)で、東京都看護協会自衛消防隊が女子隊の部で優勝を果たしました。自衛消防隊(組織)は、建築物利用者の安全を確保するため消防法に基づいて設置されるもので、消防訓練審査会はその技能向上のため毎年行われています。会場である牛込消防署(東京都新宿区)には、男女合わせて18チームが集結。日頃の訓練の成果を披露しました。

同協会自衛消防隊メンバーは、阿部伸子さん(指揮者)、菊地美貴さん(1番員)、秋山恭子さん(2番員)の3名。女子隊としては今年からの出場で、阿部さんと菊地さんは自衛消防隊初挑戦です。地震による火災を想定した場面でのキビキビとした正確な消火活動が高い評価を得ました。週に1回、業務の後に動作の流れやタイミングの練習を続けてきたメンバーは、「信じられない! 続けてきてよかった!」と声を揃えていました。



①②③ 東京都看護協会自衛消防隊の訓練の様子。確実な行動と機敏な動作、しっかりとした指示が光る ④ 審査時には協会職員も応援 ⑤ 結果発表を聞き感激するメンバーたち ⑥ 喜びを噛みしめた表彰式 ⑦ (左から) 阿部さん、菊地さん、秋山さん

