

新人看護師向け研修プログラム  
『新人メンタルサポートグループ』

大阪彩都心理センター  
<http://saitokodomo.com/>

2011 年 4 月に入職した新人看護師 26 名に対し、新人看護職員研修の一環としてのメンタルヘルス研修を実施。

◆目的

新人看護師の離職の予防

◆目標

メンタルや感情の面で、新人看護師が互いに支え合う機能(グループ)を作る。

「迷惑かけてばかり」「やっていく自信が持てない」と新人看護師は不安感や劣等感を抱きやすい。場合によっては、「職場に居場所がない」「煙たがられている」「自分はいない方がまし」など「孤立感」「孤独感」を強め、メンタルヘルス不調に至る。離職の原因となる、こうしたメンタルヘルス不調を招かないために、新人看護師同士が心理的に支え合えるような仕組み(グループ)を作ることによって、メンタルヘルスの一次予防を行うことを目的とする。

◆実施内容

月 1 回 2 時間、全 8 回実施

全 8 回のプログラム (例)

- ・ ストレスマネジメントについて学ぶ
- ・ 仕事上の不安や悩みを語り合い共有する
- ・ 芸術療法を用いて自己を探索する
- ・ グループワークを通して体験を分かち合う

◆期待されること

- 1) 自分に向き合い、自分の価値観を探り、自己認識を深める
- 2) 職場、組織に目を向け、仕事への適応力を高める
- 3) 職業と自分の関係を知り、「帰属感(所属感)」「働きがい」を見いだす

◆進め方

「グループ」を基本として進める。したがって、この間、個別のカウンセリングは行わない。しかし、メンタルヘルス不調が明らかで、介入が必要と認められる場合には、新人看護師教育担当責任者にその旨を伝え、対応を協議する。