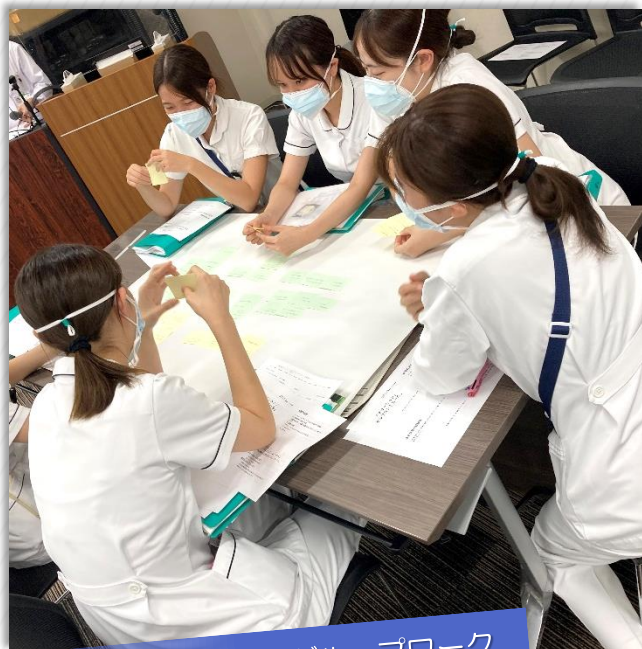


# レベルⅣ研修

メンタルヘルス（アサーションセルフコントロール）

Vol.05



グループワーク

「後輩支援の中で先輩に言われて嫌だったこと、後輩に言われて気になったこと」についてその時どんな気持ちになったか、などを話し合い、思いを共有しました。



## 研修生からのひとこと

講師の先生から「アサーティブコミュニケーション」の講義を受け、“言われて嫌だったこと”を【DESC法】を用いてアサーティブに言い換えました。事実が何か、自分の気持ちをどう表現したらよいか、グループで話し合いながら考えましたが、とても難しかったです。でも、アサーティブな表現はトレーニングが必要とのことだったので、今後の後輩との関わりの中で、【DESC法】を意識していきたいと思います。

レベルⅣ研修生は各部署で新人指導の中心となっています。研修時間の中で思いや現状について情報交換しながら、「悩んでいるのは自分だけじゃない」と思える時間になりました。



独立行政法人国立病院機構

九州がんセンター

National Hospital Organization Kyushu Cancer Center

看護部