

全国保健師長会千葉県支部だより

令和3年度 第2号 令和4年1月7日発行

1 千葉県支部長あいさつ

新しい年を迎え、新型コロナ対応はいよいよ3年目に突入しようとしています。事業の中止・縮小や実施方法の変更は「災害級の非常事態でやむを得なかった。やれなかった事がやらなくていい事ではない」という認識をスタッフと共有しつつ、平常時へのロードマップの作成や人材育成の推進など改めて見つめ直す必要性を感じています。変異株への対応、3回目のワクチン接種等課題は山積しておりますが、今までの経験と反省を無駄にすることなく、そしてリーダー保健師御自身のメンタル面のケアも忘れず、長期戦に備えていけたらと思います。千葉県松戸保健所 池田 紀子

2 令和3年度千葉県支部研修について

コロナ患者の発生状況も落ち着いてきた令和3年11月23日(火・祝)午後2時から、人数を制限し感染予防対策を実施した中で研修会を開催することができました。元気になれる研修でしたので皆さんにもその概要をお伝えします。

11月23日(火)に令和3年度全国保健師長会千葉県支部研修会が開催されました。対面研修は2年ぶりで、「久しぶりに仲間に出会えた」という感想も多く、たいへん有意義な研修になりました。

研修テーマは「保健師・管理職のメンタルヘルス」で多くの保健師に共通するテーマであり、講師をNPO法人メンタルレスキュー協会 小野田奈美先生にお願いしました。



【研修の概要は】 ○疲労の度合い(蓄積疲労)の3段階 ○ライフイベントのストレス

○コロナに伴うストレス ○コロナ禍でのおすすめの対処 ○管理職として対処できること

【今回の研修で特に印象に残った内容は】 一つ目は、「**疲労の度合い(蓄積疲労)の3段階**」ストレスを感じる大きさは人によって差があり、個人差に目が向きやすいが、疲労の度合い(蓄積疲労)の影響が大きいです。蓄積疲労は、3段階(1倍モードから3倍モード)あり、1倍モードの通常疲労ではストレスがあっても回復しますが、2倍モードになると2倍疲れてしまい、理性と感情が半々となり、些細なことでイライラし怒りの蓋が緩くなり感情的になります。

さらに疲れが蓄積し、3倍モードになると、疲れは3倍になり抑うつ状態になります。

二つ目は、「**管理職として対処できること**」人間関係はまず相談です。気持ちの吐き出しが重要ですが、疲労が蓄積すると相談しなくなります。相談は感情の味方になることです。人は好きな人のアドバイスは聞きます。好きになってもらうことが大切です。50分の話のうち30分くらいはしっかり話を聞く。20分くらい共感し、一緒に考える。指導しない・提案しないがポイントです。

参加された皆様の感想では、「まず管理職やリーダーが元気な事が大切。」「蓄積疲労のことがよく理解できた。」「自分の心や身体の振り返りができた。」また、他にも「対面で研修ができてよかった。」「同じ立場の保健師に会えてよかった。」などのご意見をいただきました。人と人との交流の大切さも実感でき、今回の研修はたいへん好評でした。

3 令和3年度代議員総会について

令和3年11月27日(土)に福島県会場とオンラインで開催され支部からは4名の代議員が出席し、議事すべて可決されました。

* 資料は、全国保健師長会ホームページに掲載されますので是非ご覧ください。

総会に先立ち、基調講演:「大規模災害に備えた平時の保健活動～平時に力を蓄え、平時の活動をいかすために～」

講師:自治医科大学看護学部 教授 春山早苗先生

特別講演:「東日本大震災及び原発事故による喪失とレジリエンス～多機関連携による福島県相双地区の精神保健医療福祉活動の実際から～」

講師:福島県立医科大学看護学部 准教授 大川貴子先生の講演がありました。

4 令和3年度千葉県支部会費の活用について

皆様の御意見から 2,000円分の図書カードを配布することになりました。2月中にはお手元に届くよう準備中ですので、リフレッシュや自己研鑽に御活用ください。

5 令和4年度全国保健師長会千葉県支部総会について

令和4年度の総会は、新型コロナウイルス感染症の発生状況を確認しながら令和4年5月～6月ごろの開催を目指して準備を進める予定です。会員の皆様におかれましては、引き続き御入会いただけますよう、また新たなお仲間を誘っていただき保健師長会の活動がますます活性化できますよう御協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症対応がすでに2年経過し1月現在では新たな変異株の動向も確認しながら第6波への備えが現実的になってきました。市町村の皆様におかれましては予防接種3回目の準備などお忙しい日々をお過ごしと思います。どうか保健師長会が皆様にとって活動の共有ができる場となりますように祈って第2号をお届けします。 文責:川崎・野澤