



対人（援助）職が困難を乗り越えるための支援

看護学科

秋山 美紀 教授

【研究分野】 精神看護学、ポジティブ心理学
 【キーワード】 レジリエンス、セルフ・コンパッション、希望、感謝、マインドフルネス
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid/334.html?pdid=308aki>



研究概要

人と関わりを持って仕事をしていく上で、他人の苦痛に対してあたかも自分の苦しみであるかのように感じることで、共感疲労を起こすリスクがあります。共感疲労は、生産性の低下や離職率の増加によって職場環境にも影響を及ぼすと言われています。

共感疲労を起こさないためには、セルフ・コンパッション（自己への思いやり）を培うことが有効です。セルフ・コンパッションは、レジリエンス（困難を乗り越える力）に関連があり、幸せやモチベーションの向上にも関連があることが明らかになっています。

人と関わりを持って働くすべての人が、セルフ・コンパッションを培うことで、困難を乗り越えて幸せでいられることを目指したプログラムを開発・改善しています。

講座テーマ紹介

主にポジティブ心理学の技法を用いて、対人援助職（看護職など）が心のセルフケアをしていく構成のプログラムです。

自分の思い込みに気づき、ありのままの自分を受け止め（マインドフルネス）、自分に思いやりをもつ（セルフ・コンパッション）ための技法を紹介しています。

8つのレッスンとワークを通して自分が楽しいことや自分の良いところを探し、すべてのことに感謝できる自分を発見していきます。

本プログラムは、もともとは看護職を対象としたものですが、看護職だけではなく医療職全般、さらにはすべての対人職（店頭販売員、客室乗務員、窓口業務、営業職、コールセンター業務、教員など）に応用できる可能性があります。

関東・関西4県での看護協会での研修、都内大学病院、関東甲信越地区での2大学と2大学病院との合同研修、自治体の公開講座、保健所研修等に用いられています。

アピールポイントなど

レジリエンスは、筋肉と同じく、鍛えることが出来ると言われています。こころの筋トレのつもりで鍛えておくと、有事に対応できると思います。

