

自分を知ることを通して考えるセルフマネジメントのあり方ーメンタルヘルスリテラシーの視点を活用してー

○岡本 史彦、進 あすか

トキノ株式会社 訪問看護ステーションみのり

厚生労働省の調査によると、精神疾患を有する総患者数は2002年から2017年の15年間で1.6倍に増加し、419万人に達しています。また、2023年の調査では、職場や仕事で不安やストレスを感じたことがある労働者は82.2%にも上ることが明らかになっています。このような背景から、看護職者である私たちも、自身のメンタルヘル스에意識を向けることや、「自分らしく働く」ために、セルフマネジメントを実践しながら業務に取り組む必要性がますます高まっています。

メイヤロフは「ケアを通じて看護師自身も成長し、自己実現を遂げる」と述べていますが、看護職は肉体労働だけでなく知的労働や感情労働も伴うこともあり、多忙な日々の中で自己を振り返る余裕がなく、「仕事」と「自己実現」のつながりが見えにくくなっている場合があります。それは「自分らしく働く」ためのセルフマネジメントが難しくなっている状況とも言え、場合によってはメンタルヘル스에問題を抱えてしまうということも少なくないでしょう。このような状況を改善していくためにも、私たち精神科に関わる看護職は、身近にある「メンタルヘルスリテラシーの視点」を日々の業務の中で活用していくことが重要です。

今回のワークショップでは、セルフマネジメントの中の初めの一步である「自己理解」をテーマに、「仕

事を通じて自分自身を知る」ことに意識を向け、その気づきを看護実践へと生かす循環を作ることにつながっていきたいと考えています。また、多様化する現代社会で自分らしく生きるために必要なメンタルヘルスリテラシーについても取り上げます。参加者同士で語り合いながら、新たな気づきや学びを共有できる場となれば幸いです。

【ワークショップの内容】

1. 講義：「セルフマネジメント」と「メンタルヘルスリテラシー」の基礎知識
 2. 個人ワーク・グループワーク：「自分自身を理解する」というテーマについてのワーク
 3. 意見交換・ディスカッション：看護現場におけるメンタルヘルスリテラシー向上について
- また、最初に訪問看護ステーションみのりで行われているセルフマネジメントへの取り組みをご紹介します。実際の現場で活用されている事例をご覧ください。より実践的な視点で学びを深められる内容となっています。このワークショップは、訪問看護ステーションや病棟の管理者、教育担当者の方々だけでなく、自身のメンタルヘルスやセルフマネジメントに関心があるすべての看護職者にご参加いただけます。自己理解を深め、明日からの看護実践につながる新たな視点やヒントを得たいの方々のお越しを心よりお待ちしております。