

# シャイン

## — 受講のきっかけと今 —

シャイン 019号

### 人を見る看護職を元気にしたい

#### 西牧 奈津恵さん

会社名：公益社団法人 千葉県看護協会

所属：事業部 事業第一課

資格：看護師、産業カウンセラー、心理相談員



『心の総合相談窓口担当課の方々』

#### 【受講のきっかけ】

学生時代から相談を受けることが多く、看護学生の時には論文に「傾聴」を取り上げ、看護師として勤務してからも傾聴を意識し心がけてきました。看護師として勤務する中で、看護管理研修を受ける機会をいただき、人を大切にす看護管理において傾聴は欠かせないと再認識する一方、友人や後輩等からの相談を受けた際、傾聴が生かされているか疑問に感じるようになりました。

また、長男をがんで亡くす経験をし、その際、病気の子を持つ親同志として関わった方々の話を聴くことや自分自身が聴いていただいた経験から、傾聴の必要性を実感しました。

これらの経験を通し、尊敬する元上司のアドバイスを受け、傾聴の学習を目的に産業カウンセラー養成研修に参加しました。

#### 【資格取得後の活動状況】

看護師として数年間、病院勤務をしていましたが退職し、看護師の資格を生かした相談業務である保健所内の医療相談窓口業務に従事しながらカウンセラー資格を取得しました。

取得後、現在の職場に入職し、「千葉県地域自殺対策緊急強化基金」事業で立ち上げた「心の総合相談窓口」の担当することになりました。

この相談窓口は、ゲートキーパーとしての役割を担うもので、聴き込む傾聴とは異なりますが、傾聴トレーニングで培っ

たスキルを活かし、どのようなことで悩まれているかを把握（受容・共感）して、解決に必要な相談先を紹介しています。また、カウンセリングの本質であるクライアントが「自己解決できる力」を引き出せることを常に意識し対応しています。

傾聴時に共感する際は、傾聴トレーニングで「紙 1 枚を挟むような共感（決して同化しない）スキル」を身につけられたので、業務を行う上で大変役立っています。

更に、患者のみでなく同僚等の異変に気づくことができる看護職の育成研修企画にも従事する機会があり、「人を見る看護職を元気にしたい」という思いが形になりました。

今後も、傾聴スキルを活かして相談業務を行い、「人を見る看護職を元気にする」ためのメンタルヘルス活動を続けていきたいと思っています。

1人で抱えていませんか？

相談先を紹介いたします。

**心の総合相談窓口**

専用回線：043-245-1771

相談無料

看護師がお話を伺います。

個人や相談内容は厳守します。

- 健康問題や経済問題
  - 職場・家庭での人間関係
  - 仕事上での悩みや不安 等
- 悩みを伺い、適切な相談窓口を紹介します。

電話：月・水・金 13:00～16:00

メール：soudan@cnā.or.jp（24時間受付）

（返信にはお時間をいただきます。）



公益社団法人 千葉県看護協会