2022年研修便り　7月　～NO.4～

7/8　ラダーⅡ研修
フィジカルアセスメント（呼吸器）
・五感を使う、予測しながら観察、情報の統合によりフィジカルアセスメントし、呼吸を整える看護につなげる。

7/22　ラダーⅢ研修
リーダーシップ：看護チームのリーダーとしての役割を理解する。

7/20　プリセプター研修２回目
・プリセプターで感じるストレスをマネジメントすることで、前向きに取り組む事ができる。

アンガーマネジメント
（怒りやイライラの感情コントロール）

<怒りへの予防・対処法>

・怒りの発生メカニズムを理解する
（第一次感情、心のコップ）
・自分の中にあるべき境界線を確認し、他者に伝える
・怒りを数値化する
・6秒をやり過ごす方法を取得する

<イライラしないために>

1.他人に過度の期待をしない
2.完璧主義にならない
3.「絶対」「いつも」「べき」をやめる
4.自分と他人を比較しない
5.自分の本音に耳を傾ける
6.体調管理に気を配る
7.ご機嫌な自分でいるよう心がける
8.イラッとしたら目の前の物体を観察
9.言い争いになったらその場を立ち去る
10.自分を受け入れてあげる

7/29　ラダーⅠ研修
BLS：基本的知識と技術の習得。急変対応におけるメンバーシップの理解。

通常の救命処置との違い

・通常の場合
➢ 感染防御は可能な限り
➢ できるだけ多くの人を集める
➢ 人工呼吸（気管挿管）よりも絶え間ない胸骨圧迫を優先

・COVID-19の場合
➢ 完全な感染防護具着用
➢ できるだけ少人数（少数精鋭）
➢ 胸骨圧迫を中断し、気管挿管を優先（エアロゾル発生を抑える）

救命処置の技術・知識だけではなく、飛沫感染やCOVID-19に関する知識と対策が必要不可欠