

# 「ケアする人のケア」「聴く力」を 専門家に学ぶ

## 第2回 看護管理者研修会

日時 令和8年**10月6日**（火）  
**10：00～15：30**（受付 9：30～）  
場所 宮崎県看護等研修センター

### 講演 1

テーマ：看護管理者の心理的負担の理解とセルフケア  
～「ケアする人のケア」を実現するために～

### 講演 2

テーマ：看護管理者に求められる「聴く力」と悩まない  
人間関係の考え方  
～関係性を整え組織をマネジメント～

対象：県内病院の看護管理者  
要予約 **参加費無料**

待ってるよ～



### 講師

ちぐさ・やすこ

元) 八尾市立病院看護局長  
WELLナースRelief  
代表 千種 保子 氏



2024年に認定看護管理者と  
産業カウンセラーの資格を活かし  
起業。相談業務を通して心のケアや  
地域の高齢者等の支援活動も実践。

担当者

公益社団法人宮崎県看護協会  
宮崎県ナースセンター  
人材獲得支援員 谷口 濱砂

☆こちらからお申し込み  
ください

E-mail

[mznc3-ocean@m-kango.net](mailto:mznc3-ocean@m-kango.net)

電話番号

0985 - 58-4525



締め切り：**R8.9.25**（金）

※詳細は裏面を見て

ください

## タイムスケジュール

時間	内容	講師・担当
9:30～10:00	受付	
10:00～10:05	オリエンテーション	看護人材獲得支援員
10:05～10:10	開会挨拶	宮崎県ナースセンター センター長 荒川貴代美
10:10～11:10	<u>講演①</u> テーマ：看護管理者の心理的負担の理解とセルフケアの重要性 ～「ケアする人のケア」を実現するために～	WELL ナース Relief 代表 千種 保子 氏
11:10～11:20	質疑応答	
11:20～12:00	<u>グループワーク①</u> テーマ：自己のストレス要因を可視化し、実践可能なセルフケアを見つける ・ストレスチェックとセルフケアの振り返り ・自己のストレスの背景に気付き、他メンバーの取り組みから、自分に合ったセルフケアを見つける	
12:00～13:00	<u>昼食</u>	
13:00～14:00	<u>講演②</u> テーマ：看護管理者に求められる「聴く力」と悩まない人間関係の考え方 ～関係性を整え組織をマネジメント～	WELL ナース Relief 代表 千種 保子 氏
14:00～14:10	質疑応答	
14:10～15:25	<u>グループワーク②</u> テーマ：自己の“聴き方の癖”に気づき、改善につなげる ☆“聴く力”ロールプレイ ・3つのケースの中から一つを選択し、話し手・聴き手・観察者の役割を実施。 ・自己の“聴き方の癖”に気づく	
15:25～15:30	・閉会挨拶 ・アンケート用紙記入	宮崎県看護協会 会長 久保 敦子