

新入職おめでとうございます！

新人オリエンテーションでは、8分野の紹介とフリートークを行いました。

認定看護師とは  
8分野の特徴など 説明しました

自己紹介

活動内容

新人へのメッセージ

## 認定看護師制度の目的

特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的とする。

## 相談 看護職等に対しコンサルテーション

具体的にどんなことに困っている？

救急外来スタッフが、糖尿病について電話の問い合わせがあった時、困っている。

アンケートで困っていることを確認しよう。

勉強会の開催、マニュアル作成



認定看護師に質問！

どのくらい勉強するの？

試験は何回受けるの？

認定校は県外？県内？



## 新しい分野の認定看護師が増えました

### 精神科認定看護師 岡村巨和子（おかむらみわこ）

精神疾患は、同じ疾患であっても同じとは思えないほど、症状の現れ方が個別です。そして他の人のこころ（精神）は、簡単には理解することができません。だからこそ、その人に関心を向け、尋ねることが重要になります。私は、患者さんの「強み」を信じ寄り添いながら、患者さん自身がその人らしい生活を築けるよう、患者さんやご家族、医療スタッフ、地域の支援者と、共に考え、悩みながら実践を行っていきたいと思います。



## こころのお手入れしてみませんか？

1 規則正しく食事を摂る  
食事は心身の健康に大きく影響します。

2 夜更かしせず朝起きて日光を浴びる  
朝に光を浴びると体内リズムがリセットされ、自律神経が安定し、気持ちよく過ごすことができます。

3 適度に体を動かす  
運動は、免疫力を高め、心身の健康を促します。

4 安心できる人に正直な気持ちを話してみる  
ストレスを感じた出来事や悩みを人に話してみることで、気持ちを整理でき、気持ちよく過ごすことができます。

5 気持ちを自由に書き出してみる  
日記や手紙、SNSなどに書き出すだけでもOK。大切なものは、メモや写真に残すことで、気持ちを整理することができます。

6 ちいさな「ご褒美タイム」をつくる  
生活リズムが崩れているなかでは「好きなこと」「楽しいこと」を思い出し、気持ちをリフレッシュさせることで、こころが元気に過ごせるようになります。

7 ストレスはためこまずこまめに発散する  
汗、声、涙、呼吸など出すものを出して、ストレスを吐き出そう。

## CN ニュースレターの発行にあたって



日頃より認定看護師の活動にご理解・ご協力ありがとうございます。

今後も看護師皆様の身近で活動しながら、CN ニュースレターを通して役立つ情報を発信していきたいと思っています。

認定看護師 一同