

## 活動報告

## オンライン研修会&amp;交流会の報告

ライフサポート部 寺尾 詩子

ライフサポート部  
活動報告 第75報  
職場環境を考える

今年度企画の研修会&交流会全て終了しました。オンライン研修は、運営側は初めてのことばかりで不安しかありませんでしたが、どこからでも参加できる気軽さがあり、普段は忙しくて参加までは二の足を踏んでいたという方も参加できたということで、やってよかったです。研修会自体はアンケート回答者の全員から「満足」との回答をいただきました。一方でいずれの研修も交流会（グループ討議）を実施しましたが、「満足」と回答いただけたのは75%に留まりました。交流会では、それぞれが問題意識をもって参加されていることがわかり、今後も継続して考えていく課題が見えたり、討議を深める意義のある内容でした。もう少し運営を工夫することも検討してみます。ビデオonにして参加することがネックという方もおられましたが、「やってみると普通に話ができて、いろんな方の意見も聞くことができ有意義だった」「楽しかった」との反応もありました。画面上に、ネコやお子さんがまわりついたりといった光景も微笑ましく感じました。来年度も同様の企画を継続していきます。お気軽に参加いただき、少しでも興味を持っていただければいいなと思っています。



## ①理学療法士だからこそ知っておこう！

## 妊娠中のからだの変化

開催日：令和3年8月22日（日）

講師：山崎愛美氏

（よしかた産婦人科・理学療法士）

参加者は21人、年齢層は40代が半数で多く、男女比は1：4でした。お子さんがいない方が65%と多く、職場区分は様々でした。研修は、腹圧がかからないように注意すれば意外と妊婦さんも動けること（動くことは推奨されている）、姿勢によって腹圧のかかり方の違いがはっきり違うことを実際に自分でも動いて感じたりして、理学療法士だから把握しやすいことがたくさんありました。妊娠中のからだの変化からくるいろんな問題は、経験だけに頼らず基本的な知識を持つことで、理学療法士だからこそ具体的にどうすればいいのかいろんな工夫ができる分野だと改めて感じました。病態（妊娠中の変化）を知り、動くこと（生活・仕事すること）での禁忌事項や機能障害（変化）を把握し、安全・快適に過ごすための工夫をしていくのは、まさに理学療法士の得意分野。理学療法士の基本的な知識と認識されるようになって、患者さんにも、自分の働き方にも応用できるようにしていきたいです。



## ②働き続けるためにコミュニケーションを見直そう

## ～上手に頼ろう、頼ってもらおう～

開催日：令和3年11月21日（日）

講師：中村有氏（駿河台大学心理学部准教授）

参加者は17人、年齢層は40代が半数、男女比は3：2、職場区分は急性期病院の方が4割と多めでした。先生の講義はコミュニケーションの基礎から、今回のテーマにつながる内容までみっちりお話いただきました。グループ討議は十分できませんでしたが、先生への質疑応答は時間が過ぎても対応いただき、その1問1答が自分にも思い当たることばかりで、非常に勉強になりました。来年はお悩み相談室のような1問1答をメインに盛り込んでもらうのも有意義だと感じましたので、先生にリクエストしておきました。皆さんも、日頃からちょこちょこあるコミュニケーションにまつわる困りごとのヒントをもらいに来年度参加してみませんか？

今回の講義で、「上手に頼るには・・・」、私なりに解釈できたことは、①まず自分を見直す。イライラが始まったらストレス強くなったサイン。②自分をケアしてあげる（自分の時間を持つ→お風呂に入るとかでもいいそう）③それでも駄目なら、周囲にも頼ってみる。PTは直接相手の身体に触れていく仕事で、エネルギーを他者に積極的に向けていける人だそうです。つつい自分のことはおろそかになってしまいがち。自分のケアも意識したいですね。

2つの講義の基本的な部分は、過去2年のライフサポート活動報告66～73報でコラムとして掲載しています。QRコードからご覧いただけます。

