新人看護師 成長記録

－ 母性東棟編 －

2022 年度入職の新人さん方も無事一年をすぎて 頼もしく成長しています
これから看護師を目指す皆さんへのメッセージです
母性東棟編です それではどうぞ

「憧れていた母子センターに就職できてから、現在までの成長とやりがい」

入職したての頃は、緊張や、知識不足、時間指示に追われるなどで、患者さんのことを看ることができておらず、自分のなりたい看護師像に近づけているのか不安でいっぱいでした。しかし、毎月先輩と振り返りを行い、自分の目標を見失わないように導いてくださったり、困った時に頼れる先輩方が常に周りにいたことで、一人で抱え込むことなく、目標に向かって成長できています。

また、同期と不安や困っていることなどを共有することで、メンタル面を支え合うこともできました。

臨床で働きだしてからは、患者さんから学ばせていただくことが沢山あるなと、日々感じています。人間を相手にしているので、教科書通りではないことが多いです。戸惑うことも多いですが、次の看護に活かせるように先輩と振り返りを行っています。

まだまだ成長途中で、先輩のような素敵な看護はできていませんが、私なりに患者さんの全体像をとらえ、現在とこれからのために、必要な看護を考えることができるようになってきました。

実施した看護が、苦痛や不安の軽減、2 週間健診や 1 か月健診で患者さんが育児を楽しんでいることになどにつながっていることを知ることができたとき、とてもやりがいを感じます。

迷ったり困った時は、自分の理想としている看護師像や、目標を思い出してみると、気持ちが楽になることがあります。

先輩や同期と助け合いながら日々の看護を行うことで、学びになり、成長していけるので、1 人で頑張りすぎずにみんなで協力していきましょうね（母性東）

入職時と比べて成長したなと感じることは、ひとつひとつの業務のスピードがあがったことや処置介助などがひとりでできるようになったことです。これらの甲斐あって、ひとりの患者様に関わることができる時間が増えたように思います。

先輩方が「困ってない？大丈夫？」と声を掛けてくださるので、分からないこと、不安なことを伝えやすい環境で仕事ができています。また、同期とも新しく学んだことだけでなく、新人としての辛さや苦しさを共有できるので、なんとか心折れずに頑張れています。

よく食べ、よく寝て、よく遊ぶことがリフレッシュになります。余裕のない毎日ですが慣れない環境に負けず、自分らしさを大切に過ごすことは仕事にも良いと考えます。（母性東）

- 入職時と比べて成長したと感じること⇒
  だんだんと知識・技術が身についていき、患者とのかかわりで、自分を信頼して頼ってくれるようになってから、やりがいと共に成長を感じることができた。
- 先輩看護師や他職種とのコミュニケーション⇒
  分からないこと、不安なことは必ず先輩に確認してから行うようにする。先輩との振り返りで、『分からないことをそのままにするより、聞いてくれた方が状況も把握できるし必要であれば手伝うこともできるので積極的に来てくれた方が嬉しい』と教えていただいてからは積極的にそうするようにしている。
- 同期仲間との助け合い⇒
  積極的な情報共有が大事。先輩に教えていただいたことは共有することで、不安軽減にもつながる。（母性東）

最初の内は仕事内容を覚えること、わからない病態や薬剤の名前を仕事終わりや休日に勉強することに追われ、体力的にも精神的にも大変でした。

しかし、少しずつですが先輩方に指導をしていただきながらも自分でできる事が増え、患者さんから「ありがとうございます。」「担当してくれて良かった」というお声を貰うことができ、それらが励みになって頑張ることができました。

同期の皆とは仕事の困ったことや先輩からのアドバイスを共有したり日々、励まし合ったりと心の拠り所になっています。

自分だけできていなくて焦ることもありますが、自分のペースで頑張っていければきっと大丈夫です。（母性東）