

SANTA ~vol.5~



今月のテーマは自律性！

「自律」した看護師とは？仕事を楽しみ輝く方法を考えてみましょう！

<仕事の中に自身のアイデアを取り入れ、活かすことが「自分らしく働く」ことに繋がる>

～心理学者 宮城まり子先生のコラムより～

誰にでも置かれた場所で輝くことが出来るはず。そのためには、今いる職場だからこそできること、大切にしたい看護観、皆さん個人が力を注ぎたい事、これだけは負けたくないと思えることや強みを経験から見出し、自分の価値に気付くことが大切です！ぜひ一緒に、過去にタイムスリップして、自分だけの価値を見つけに行きましょう！

キャリアプランの考え方

STEP1. これまでの経験を振り返る

どうして、この仕事を選んだのか？

看護経験の中で印象に残ったことは？自分が大事にしてきたことは？頑張ってきたことは？

それはいつの出来事で、その時相手(飼い主さんや動物)はどんな様子だったか？

経験を通して得た、動物看護師としての自分の価値を見出します。

STEP2. 今の自分の状況を確認する

仕事の中でやりたいこと、興味、自分の強み、立場、など、今の自分の率直な想い、現状に目を向けます。

STEP3. 将来の目標やありたい姿、なりたい自分を思い描く

例えば、目標になる人や尊敬できる先輩をモデルにする、目指すキャリアの方向性を定め(スペシャリスト、管理者、教育者、研究者など)たり、経験から自分に出来ることを考え目標を設定します。

自分の生活の中に(ライフプラン)に動物看護師の仕事(キャリア)をどのように組み込むか？

仕事における目標を考えるときには、自分の年齢や、プライベートの自分はどうなっていたいか？

という視点も忘れずに持ち、人生全体に目を向けて考えて行きましょう。

●人生の「安定期」「移行期」

安定期とは、現状のまま、いつもと変わらない毎日を送っている時期

移行期とは、立場や役割など、日常に変化が起きる時期

安定期は気持ちも落ち着いているけれど、移行期はソワソワして、不安や怖さなどの感情を持ちますが、その原因は「移行期」が「状況の変化」を表しているからともいえます。

人の多くは、変化することに抵抗を持ったり、怖さを抱いたり、変化を好まない人もいます。

心理学者のウィリアム・ブリッジズは

変化とは、何かが終わりを迎え、新たな始まりを迎える転機(節目)と言っています。

変化を超えた先に新たなキャリアが待っています！それは確実に自分自身が成長している証です！