

一関支部だより

No.56

令和7年度一関支部役員・委員名簿

区分	氏名	職種	所属施設	備考
支部長	浅沼 由子	看	県立千厩病院	新
副支部長	杉内 美佐子	看	医療法人社団愛生会 昭和病院	継
	菅原 鈴恵	看	県立大東病院	継
書記	但木 淳子	看	独立行政法人国立病院機構 岩手病院	新
	伊藤 恵子	看	県立千厩病院	継
会計	和田 幸恵	看	県立磐井病院	継
	江刺 美樹	看	県立南光病院	新
職能委員	佐々木 絵理	保	県一関保健所	新
	千葉 くみ	助	県立磐井病院	新
	佐藤 恵利	看	一関市国民健康保険 藤沢病院	継
	佐々木 文浩	看	県立南光病院	新
推薦委員	青木 久美子	看	県立南光病院	新
	鈴木 小百合	看	県立磐井病院	新
	鈴木 彩華	看	県立一関高等看護学院	新



新支部長あいさつ

岩手県看護協会一関支部長 浅沼 由子（県立千厩病院）

今年度より、一関支部長を務めさせていただきます浅沼由子と申します。どうぞよろしくお願い致します。

新型コロナウイルス感染症が流行してから5年が経過しようとしております。現在も終息していない事から、受診・面会時のマスク着用や家族の面会人数・時間制限等の規制が続いており、各現場で対応されている看護職の皆様へ心より感謝申し上げます。

一関支部では、地域住民の健康相談、地域との関係会議への参加、各施設の現状把握やニーズを研修会や交流会の場を通じて、顔の見える連携作りを促進して参りたいと考えております。役員・委員の皆様と協力して支部活動を進めて参りますので、会員の皆様のご支援をよろしくお願い致します。

一関支部研修会

「ストレスマネジメント」を開催

岩手県一関保健所 佐々木 絵理

7月26日（土）、「ストレスマネジメント」と題して、講師に県立南光病院精神科認定看護師の谷村磨孝氏をお迎えし、一関支部研修会を開催しました。

講話では、ストレスについて定義や種類及びストレスを感じた時の身体の反応「適応症候群」について、また、長期にストレスを受けホメオスタシス（恒常性維持）が破綻することで、「心身症」になるおそれがあることを学びました。そして、自分を知るために、ストレスチェックと“考え方のクセ”チャートの演習を行い、ストレスに対応するための適切なコーピングについて学びました。

身近なストレスコーピングとしては、リラクゼーション法、ストレッチ、人との交流などが挙げられますが、その人に合ったコーピングをいくつかストックして持ち、状況に応じて繰り返し出すことが大事だと感じました。

講話の合間に、青空の山頂や海釣りの様子等、様々な写真を拝見し、参加者の日頃のストレスが癒されるとともに、講師のバラエティー豊かなストレスコーピングが垣間見えた貴重な時間となりました。講師の谷村様、誠にありがとうございました。



《お知らせ》

次回の支部研修会は
令和7年11月14日（金）18:30～
「感染症」をテーマに開催する予定です。
おって、詳細はご連絡いたします。

