

3-① デイリーミーティングのススメ

デイリーミーティング？

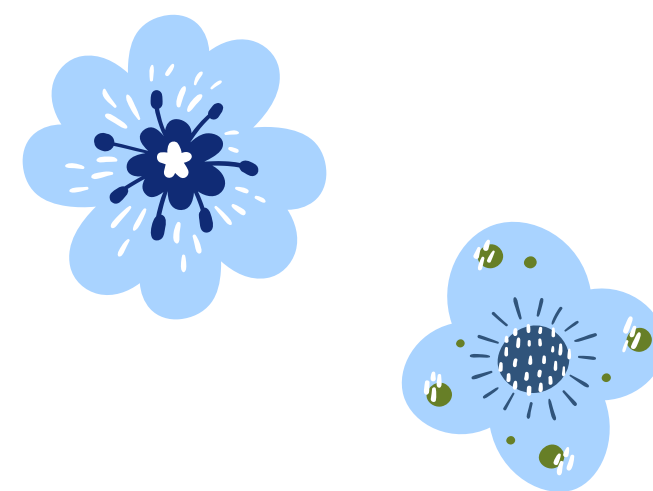
新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、「新しい日常」を生活に取り入れ、仕事をする・・・という社会の流れができつつあります。

感染対策として「3密」を回避している中で、休憩時の雑談やちょっとした立ち話が激減してきたのではないのでしょうか。

意図的にコミュニケーションの時間を作ることが、職種や部署を問わず必要になっています。業務終了前の10分間をなんとか捻出して、業務の振り返りと気になったことの共有をおすすめします。

デイリーミーティングの対象者

- ・ 病院で働くスタッフ（職種問わず）



以下に、デイリーミーティングを導入するヒントを記載したので、参考にしてください。



なぜ、デイリーミーティングが必要なのですか？

時間がないのですが・・・

勤務終了時に行う、グループでの振り返りミーティングを毎日行うのが「デイリーミーティング」です。カンファレンスや病棟会など日常的に行っているものに加えて、10分程度の「締め」もしくは「ガス抜き」の時間を取ってみてください。

事務職も含めた医療従事者にとって、高ストレスな状況が続いていますが、ストレス対処に繋がる「雑談」や「ふりかえり」の機会が減少しています。特に「雑談する時間」は、感染予防策として、昼休憩の時間や場所をバラバラにし、極力話さないように・・・といった取り組みの中で無くなっています。

「デイリーミーティング」と書くと少し大げさかもしれませんが、いまは意図的にコミュニケーションの場を設ける必要があります。ミーティングの中で業務の振り返りをしガス抜き・荷降ろしををすることと、素朴な疑問を解消したり交流することでコミュニケーションの溝を埋めることがデイリーミーティングによって可能になるのではないのでしょうか。

誰がどのように行えばよいのでしょうか？

・勤務終了者を5～6名の小さなグループに分けて行います。司会はどなたでも結構です。以下の手順で、一人一言ずつ話して行きます。

- 1) 今日の出来事・事実の確認
- 2) 感じたこと・考えたことの共有
- 3) 改善が必要なことの確認

3) は、その場で解決できることもありますが、時間や専門家の意見を要するときには、カンファレンスで検討する「議題」としてまとめておきましょう。

- ・日々のミーティングで出た「議題」をもう少し時間を取ったカンファレンスの中で検討してください。その際には、感染対策・認定/専門看護師・精神保健担当者などに参加してもらおうと疑問の解消につながります。
- ・看護師・医師だけでなく他の職種の方々も「ガス抜きの時間」をぜひ設けてください。

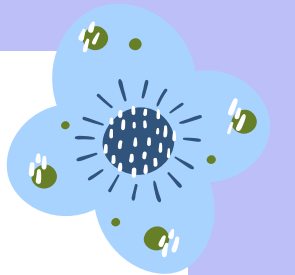
こんな風に実施しました ※あくまでも事例です

COVID-19病棟として対応するにあたり、毎日振り返りのミーティングをしていました。その日の疑問が解消できたり、皆で検討する材料になるので、結果的に精神的なストレスも軽減したと思います。最初は辛いことやネガティブなことを話すことが多かったのですが、ミーティングが習慣化する中で、業務への手ごたえや同僚への感謝などポジティブなことも話せるようになっていきました。

・ポイント/気を付けたいこと

デイリーミーティングの場で「解決」を求めると終わりが見えなくなります。あくまでも「ちょっとした疑問」や「気になったこと」を職場に置いていく、気持ちを切り替えるための場所です。具体的な解決策や代替案がなくても大丈夫です。

「大したことじゃないんだけど・・・」と思っていることを言葉にしてみましょう。また、心情をどんどん深掘りするのは危険です。「感情がコントロールできない」「涙が込み上げてくる」「眠れない」といった話題があがった時には専門家に助言を求めるか、ミーティングのファシリテーションを依頼しましょう。



どのようにミーティングを終えたらいいですか？まとめ方がわかりません・・・

まとめにかえて、リラクゼーションで終了するのはどうでしょうか。首を左右に回す、肩の上げ下げをする、深呼吸を3回するなど馴染みのある動きで構いません。たまには、「今日のご褒美を考える」「今、はまっていること」を共有するのも良いですね。「それ、私も今度やってみよう」と思うことがあるかもしれません。それはストレス対処の共有になっています。

