

今月の学習会報告 ～ 輸血療法委員会 編

開催の経緯

輸血の指針・ガイドラインは、厚労省・日本赤十字社・輸血細胞治療学会や様々な学会から不定期に発せられ、「日進月歩」です。今回、いつも最新情報を提供くださる【日赤・血液センター学術課さんとの学び】をご紹介します。

学び

日本赤十字社・血液センター学術課さんは、心だん輸血で判断に困った際の相談先としてお世話になっています。それだけでなく、2020年8月から、定例会議に隔月参加いただき、「輸血情報」「学会・研修会情報」等、最新情報の発信を通じ、当委員会として重要な**輸血知識のアップデート**に大きく貢献いただいています。



抱負

例：「輸血副作用 年間統計」
「赤十字輸血シンポジウム」

日赤の情報発信を「受け取る」だけでなく、今後は「臨床現場の疑問を事前に伝達」して、いつもの会議を【学術課との積極的な学びの場】へ進化していきます！！

まなmemo

「落ち込んだあと、どう立て直しますか？」

忙しい毎日の中で、うまくいかないことや落ち込む場面は誰にでもあります。

そんな時に大切なのが、**レジリエンス(自分を立て直す力)**です。

レジリエンスを高めるポイントは4つです。

- ① 捉え方を変えて気持ちを切り替える
- ② 自分の強みに目を向ける
- ③ 「できた」を積み重ねる
- ④ 一人で抱え込まず、周りにつながる

レジリエンスを高めることで、心の健康を保ち、ストレスを成長につなげることができます。こんなことはありませんか？一つでも当てはまれば、伸びしろがあるサインです。

- 失敗しそうで挑戦を避けてしまう
- 不安やプレッシャーを感じやすい
- ミスを引きずってしまう
- タフな人を見て落ち込む

一人では難しいときは、「相談する力」も大切なレジリエンスの一つです。

誰かに話すことから、立て直しは始まります。

まなぶるへの
提案・要望は
こちらへ



まなぶるNEWSへの感想や●●の学習会をしたい!など自由に書き込んでください。

*またの機会に、レジリエンスを高めるポイントについてもう少し詳しくお伝えしたいと思っております……

By e.m