

3月ヘルパー研修報告書

- テーマ ; 「セルフケア」研修 (ストレス社会を生きるヒント) .
- 講師 ; 公益財団法人 介護労働安定センター京都支部
ヘルスカウンセラー 花谷 滋康氏
- 日時・場所 ; 平成30年3月15日 (木) 北山ふれあいセンター研修室A・B
- 参加人数 ; ヘルパー 33名、職員 15名

1. チェックイン

グループ (5~6名) ごとに自己紹介をしてリラックスをする。(約10分)
所属事業所と名前、このセミナーで期待することを皆に伝えて各グループで共有。

(ルール)

- ・誰からスタートするかは、自分たちで決める。
- ・布で出来たボールを持って話す。次に話す人を決めるのは、既に伝達した人。
相手を決めたらボールを高く投げて、相手はそれをキャッチする。
- ・話をしている内容への突っ込みは入れない。
- ・全員が話し終わったら、ボールを机に置く。
これが終了の合図となる。
- ・早く終わった場合は、雑談をして過ごす。
- ・話は1人1分程度。
→セミナーを聞くときは、肩肘張ってしまうことがあるので、リラックスをして聞いていただく為、チェックインを用いました。



2. 講義…ここからは別紙資料「5」(枠右下に番号有り)以降を読み進めていく。

●メンタルヘルスについて

- …健全なメンタルヘルスとは (メンタル=心、ヘルス=健康)
こころの健康を保ちながら、更にそれを良くしていくことがメンタルヘルスの考え。一人ひとりが自分らしく、よりよい生活をしていくことを目指している。且つ、社会に適応して生活する。しかしながら、人と人の付き合いのなかで、様々なことが起こりしんどくなるケースが多い。
- …メンタルヘルス不調とは
人間関係のど真ん中で活躍なさっている皆さんにとって人との関係が一番のストレスになりうる。それらをうまくこなすことで、メンタルヘルスの不調に陥らないよう、講義を行う。
- …知っておきたいこころの病と、「理解・対処」のポイント
→名前まで覚えなくても大丈夫。こんな病があるのだと理解して頂ければよい。
→まさか自分になると思わなかったと言われることが多い。
→辛抱せずに、おかしいなと思うと直ぐに心療内科や精神科へ通うようにする。医師やカウンセラーの力を借りる。

※補足

パニック障害；突然ドキドキするなど、感情の部分が影響する障害。

心身症；ストレスが身体に影響を及ぼす症状。記載されている以外に腰痛を
起こす人もいた。

適応障害；新入・異動職員が独特の環境に馴染めず発症してしまうこともある。

発達障害；コミュニケーションが取りにくく、融通が利かない。

嗜癖(物質依存)；今は中毒といわれている。

…予防とは？

…ストレスとストレス反応について

ストレスを感じて、それを元に戻そうとするとときに副腎皮質ホルモンが出る。
この、元に戻そうとする力がこころの病を引き起こすことが原因。

※但し、この症状は100人が100人とも出るものではない。

悲しい出来事だけでなく、結婚する、昇進するなどでも過度のストレスが
発生することがある。

…ストレスによって

引き起こされる症状を確認。

● 4つのケア (心の健康づくり指針より4つのケア参照)

・職場のストレス要因

→職場によっては各課の派閥争いなどがある。

→職場内で支えることが大切。

・職業性ストレスモデル

仕事外のストレス要因があることも理解しておく。

家庭での支え・職場での支えが緩衝要因となる。

⇒セルフケア (ストレスへの気付き)

・ストレスへの気付き

③のトレーニングとは、今回のように研修などを受講することも含まれる。

・チェック制度について

メンタルヘルスケアの総合的な取組に属している。

ストレスチェックと健康診断は別物。ストレスチェックは本人の主観で回答
する。(57項目) 法律でやりなさいと決められている。ストレスチェック
実施対象になる方は限定されている。

⇒セルフケア (ストレスコーピング) ※コーピング=対処法

- ・ ストレスを解消する3つの「R」
 - メンタルヘルス不調の黄色信号は入眠障害・早期覚醒・中途覚醒があり、ぼんやりした頭で仕事へいくと失敗を誘発する。
 - このようなときは、薬を服用することが大切。睡眠剤は癖になるというのは間違い。副作用が出れば薬をかえることも出来る。
 - 休む (Rest)、リラクゼーション (Relaxation)、気晴らし (Recreation) はストレス解消の大切なプロセスである。
- ・ リラクゼーション (リラクゼーションと同じ意味) とそれをもたらす種類を確認。

⇒セルフケア (自発的な相談)

まずは相談する勇気を持つ。最初に話をすることで心がすっきりしたり、気持ちの整理が出来る。聞き手はアドバイスをせずに聞き役に徹する。最終的に自己解決できると信じて課題を解決に導く。自分のことを自分で解決する力を皆、持ち合わせていると信じて相談を受け持っている。

● ストレス耐性を高める

- …自分を知る。
 - 自分のストレス状況を知る。また、自分の限界を知る。
- …心理的・社会的ストレスに対処するには？
- …ストレスに強い？弱い？
 - 自分のタイプを知る。
- …ストレスの対処 (タイプ別特徴)
 - 色々なタイプを組み合わせながら対処する必要がある。
- …考えた方のクセ
 - 人によって受け止め方が違うため、大きく影響をうける人とそうでない人がいる。
- …自動思考の例を①・②を読む。

● 実習、現場のストレス対処法

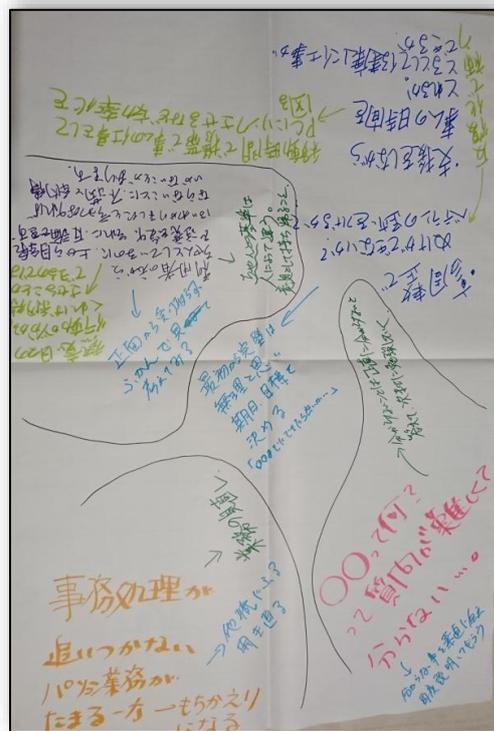


- …ダイアログ (対話) のテーマ (所要時間15分)
 - 日頃の業務の中でどんなときにどんな相手にストレスを感じるか。日頃溜まっているストレスを吐き出すためにもグループで話し合う。
- …ダイアログの進め方
 - 内容は出来れば皆が共有できるもの。
 - 模造紙に書き出す際、テーマを作ってもよいし各々の考えを書いてもよい。

最初は各グループ（8グループ）ともに、何を書けばいいのかわ戸惑っておられたが一人書き始めると、続々とストレスを吐き出し、書いておられた。

各班から出たストレス例

- ・利用者を知るまでがストレス。思うように対応できない。
- ・利用者のこだわりなどで時間に追われて終了時間に間に合うか考えること。
- ・行動障害から、突然眼鏡を折るなどの行為があったとき怖さを感じたとき。
- ・他人を押す、叩くなどの行動障害に対処する場面。
- ・同じところばかりに行くことがしんどく感じる。
- ・当日、行き先を追加されたときに、終了時間に間に合わせるのが悩み。
- ・二人派遣のときに、意思疎通が図れないと感じたとき。
- ・ヘルパーによって利用者の態度が変わることがしんどく感じる。
- ・所持金不足による立替が発生したとき。
- ・利用者の気持ちが読めない。ついつい我がままだと思ってしまう。
- ・利用者の親との関係がストレスになることがある。
- ・依存の強い方で、ズボンをあげてといわれて「自分の出来ることは自分で」と伝えると、「そんなこと言うと嫌いになるよ」と言われることがあった。
- ・以前に失敗したことをずっと覚えておられ、その後も度々その話を持ち出される。
- ・家族から、「他のヘルパーはそんなことしないよ」と笑いながら言われたとき。他のヘルパーと比べることは止めて欲しいと感じた。
- ・終了報告をメールですることが負担。
- ・事務所のPCの動きが鈍いことがイライラに繋がる。
→本部に伝えて速度を上げるなどの対応を依頼する。
- ・調整業務で抜けが出ないか不安を感じる。
- ・支援をしながら事務所の仕事出来るかが不安。
また、実際持ち帰っている。
→業務の見直しが必要なのでは。
- ・〇〇って何？という質問が難しくわからないときがあり、返答に迷ったときストレスを感じた。
→わからない事はわからないと正直に伝える。



様々なストレスを吐き出され、自分なりの対処法を公表しておられた。

また、同じ班のメンバーからも対処法の提案が出ていた。

※ストレス例の「→」部分は模造紙に書かれていた自分又は他メンバーからの対処法を記載している。

各班からの発表

(1班)

- ・利用者から依頼が来たときに、途中違うところへ行ってくれといわたとき終了時間間に合わない。終了時間が決まっていることがストレス。
- ・グループ支援で利用者同士が仲たがいをしたときにどのように対処したらよいのか。
- ・報告書はどこまで詳しく書けばいいのか。
- ・利用者がこだわりでトイレに入ったままになったらどうするのか…。

(2班)

- ・利用者さんが話されない人（自閉症）で、意思がわからない。家族から外出先を提案されるといいのだが、今日一日お願いしますねと言われると考えることがストレス。
→ヘルパー同士、話を出来る場を作って貰う。（会議など）

(3班)

- ・基本的にストレスを感じていない。
- ・気持ちの読めない利用者さんで、欲求のままに動かれたときに我がままと感じた。
→対処法として、相手の話をしっかり聞く。
- ・金銭感覚のギャップにストレスを感じた。
- ・移動支援中に乗り継ぎに追われる。

(4班)

- ・利用者さんとのストレスがあるのに、家族からの要求にストレスを感じた。
- ・利用者さんの他傷に対してストレスを感じた。

(5班)

- ・他傷の支援でストレスを感じた。
→人の少ない場所を選ぶなどしているが、結果的にはなるようになれと思って支援している。

(6班)

- ・エレベーターへのこだわりがあり、なかなか乗ることが出来ず、予定の場所へいけないで終るところだった。
- ・自分でも持っているのに、「下さい。」と利用者が要求する。

(7班/8班) …職員班

- ・PC 処理速度が遅いときがある。
- ・支援と事務所を支えるという2面のストレスが発表された。
→それぞれが意見を伝えることで、様々な考え方があることを目で見確認できた。

●最後に

未来に向けて過去と他人は変えられない。未来と自分は変えられる。(E・バーン)

過去の自分が今の自分をつくる。今の自分が未来の自分をつくる。

当たり前の言葉だが、これからよりよい人生を歩むためのエッセンスとなる言葉。

→今回学んだことを実践して頂けると嬉しい。

3. 質疑応答：今回は特にありませんでした。

4. 感想…一部抜粋

- ・最後のグループワークはもう少し時間を取り、ピアカウンセリングのようにして欲しかった。
- ・話し方が優しく丁寧で、わかりやすかったです。
- ・ストレスを溜めないことが重要。解消法がよくわかりました。
- ・具体的な話がもう少し欲しかった。
- ・前向きな言葉を紹介して貰いよい時間となりました。
- ・グループワークのときに、やり方や内容を押し付けるのではなく、自ら考える力を信じて大切になさっているところが印象的でした。
- ・今まさに自分が直面している内容ただだけに、参考になり響きました。今後もストレス発散できる場所を作って頂きたいです。

文責：池垣絵里子