

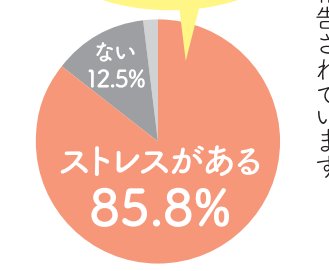
介護施設に専属メンタルセラピストは常識時代へ!!!



看護師 & メンタルセラピスト
時田 幸子

小国あいあい〔長岡市〕での取り組み

介護職の約9割が仕事や職場のストレスを抱えている

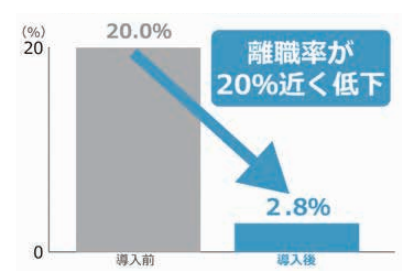


職場に関するストレスの有無の割合
出典：「介護におけるストレス対策研修に関する研究会報告書」(公益財団法人介護労働安定センター) 2019年04月10日更新

2019年、公益財団法人・介護労働安定センターが発表した資料によると85%の介護職員が何らかのストレスに悩まされているというデータが報告されています。

ストレス対策が行われているとの回答は5割以下で、ストレス対策においては介護職員と事業所側で、認識に差が出ていることも明らかです。介護業界はこのストレスマネジメントが強く求められる業界ですので、事業所側の理解と協力がストレス対策には必要ですね。佐賀女子短期大学が発表した研究によると「ストレスマネジメント」を取り入れた介護施設では離職率が20%から2.8%まで大きく低下したという研究データがあります。

ストレスマネジメント導入後の離職率比較



出典：「介護職のストレスマネジメントに関する研究」(佐賀女子短期大学) 2019年04月10日更新
みんなの介護ニュースより抜粋

私の経歴は、会社員、フリーター、主婦を経て、祖母の死に目に会えなかった後悔から一大決心！30代半ばで二人の子育てをしながら4年間看護学校で学び、看護師になりました。理想と希望に胸躍らせた憧れの看護師という職業に就いて、わずか7年目でバーンアウト・シンドロームを体験した後「心理学」「ストレス・マネジメント」他を学んだことがきっかけで職場復帰することができました。



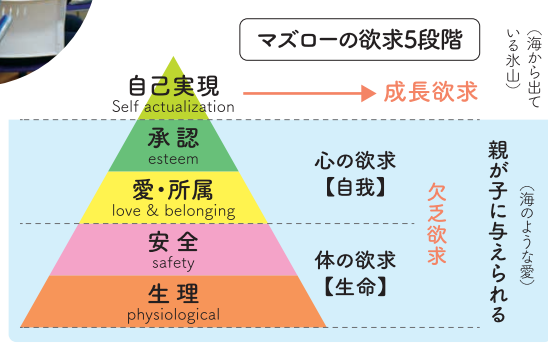
現在は看護師の傍ら「メンタルセラピスト」として、介護、看護従事者のメンタルケアの重要性について特養・グループホームを運営している小国あいあい(長岡市)はじめ施設・企業での職場研修&相談業務をおこなっています。従業員50名以上の企業にはストレスチェックテスト実施が義務となつていますが、小国あいあいは現在47名にもかかわらず、メンタルケアの重要性にいち早く気がついて、積極的に就業時間内はこの研修を取り入れて、時には施設長自ら現場に入り、1人でも多くの職員が研修参加できるよう配慮が成されています。職員の学ぶ姿勢も意欲旺盛で積極的に研修・ワークに臨み笑顔で実践されています。以下に研修でお伝えしている【3つの内容】を抜粋させて頂きます。



3つのバランスが大事

1 自分の幸せ

一番重要なことは自分を満たすこと。自分を含めた家族。パートナー。大切な人との関係性を大切に。たとえ、仕事で出せなかったとしても自分の幸せが欠けていては、何の為に頑張っているのか分からなくなります。



2 職場の人間関係

職場の人間関係・利用者様との援助関係においてコミュニケーションは欠かせないもの。それがすべてと言っても過言ではないと思います。コミュニケーションは2つの意味を相手に伝えるとされており、一つは言葉そのものの意味(言語的コミュニケーション)、もう一つは発信者の感情が相手に伝わる意味(非言語的コミュニケーション)があります。「コミュニケーション」の善し悪しを決める鍵は非言語的コミュニケーションの方が優位なのです!

3 仕事は志事

毎日の仕事に「プラス」を心掛け、更にステップアップ「何の為に、誰の為に、どう在りたいか」を追求し、研修では職業人としての能力・可能性を引き出すための質問やワークを通して皆様に体験を重ねて頂いています。



バーンアウトを経験した私ですが、そもそもストレス自体に良い悪いはありません！適度なストレスは自分に負荷をかけ、思いもよらぬ成果をあげ物事を達成させます。過剰なストレスに負けない自分で在る為には普段から「不安とストレスに悩まない7つの習慣」を身につける必要性を推奨します(産業医：武神健之氏構築)。そして、外側に意識を向けることを止め「自分軸」で本当はどう思っている? どう感じている?を意識することが大事です!誰かの言動に左右され、反応するのではなく、事実と根拠に基づいた分析・判断・感情のコントロールができてこそベストな選択・決断が出来るのです。



Blog

看護師 & メンタルセラピスト 時田 幸子
【命の現場から「看護師とつきーの気づきナビゲート」ブログ】
<http://www.kaigogyokiki.net/specialist/tokky/>



職場・日常のエピソードから【幸せの種】になる"気づき"をお届けします。