

高齢者ケア従事者の ストレスケアについて

高齢者虐待防止研修会 宮崎市介護保険課

2019年 10月 21日

宮崎カウンセリングセンター

柳田哲宏 (臨床心理士・公認心理師)

1. はじめに

介護のお仕事は最もストレス度の高いお仕事のひとつです。

利用者さんに接する際の気遣いはもちろん、ご家族や、医療をはじめとする他職種の方々ともうまく連携をとっていかねばなりません。

この時間は“ストレス”というものについて整理し、今後の生活に生かしていけるような手立てについて考えてみたいと思います。

2. 介護職員のストレス

ということが
ストレスになるのか・・・

<身体的ストレス>

身体的な負担、重労働、人手不足

<社会的ストレス>

労働の割に給与が低い
他職種との関係

<心理的ストレス>

人間関係 = 対利用者や家族、職員間
介護、職務についての施設の方針、考え方
コンプライアンス、職業倫理上の問題

気持ちが整えば、

少々ストレスには耐えうるが、

気持ちが伴わないと、

小さなストレスもこたえる

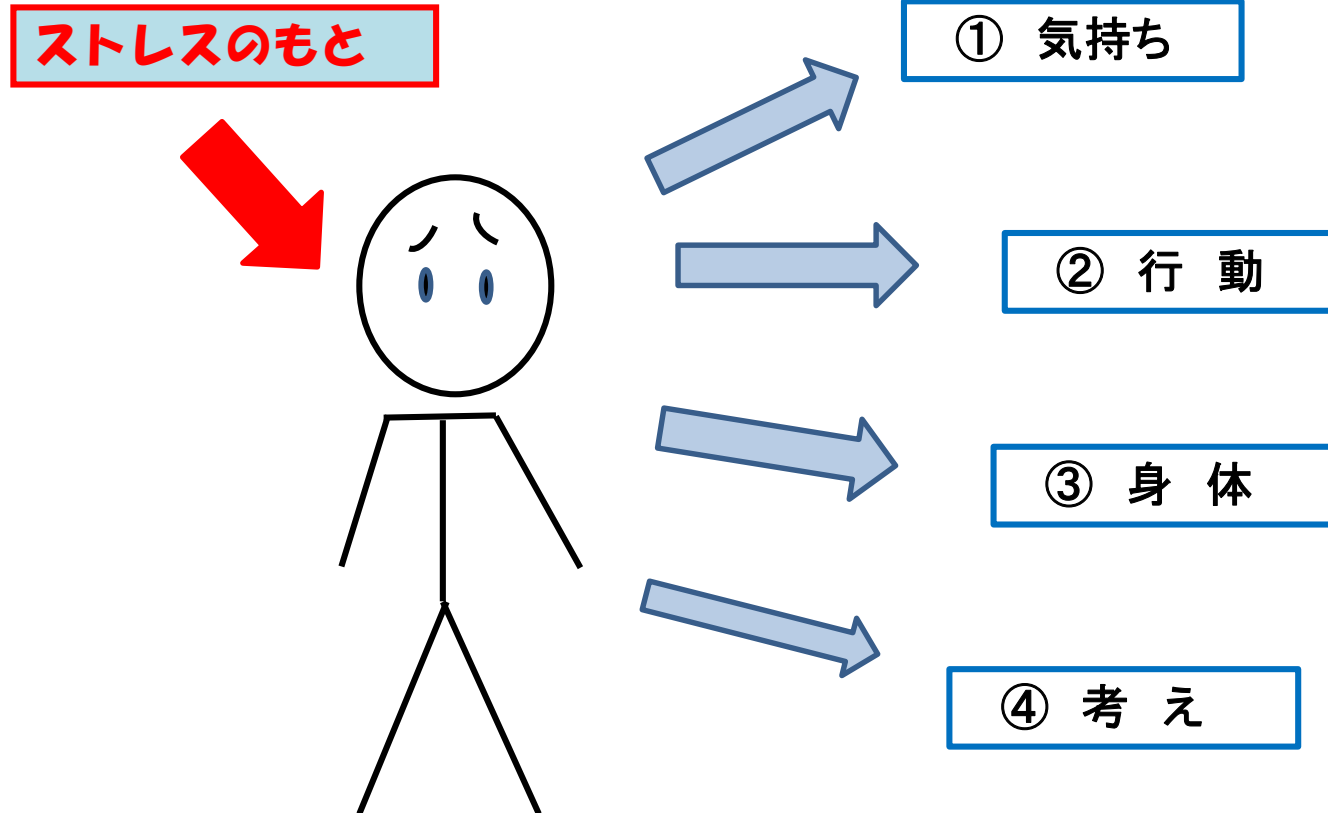
3. ストレスがたまるとどうなるか

ストレスにさらされると

人はどんな反応を

起こすのでしょうか

ストレスのもとに対する人間の反応



① 気持ちには

◎ 気分が落ち込む・・・

気持ちが沈んで、憂鬱だ・・・

理由もなく悲しくなる・・・

希望が持てない・・・

◎ 感情が不安定

昔のことを思い出してくよくよする

やたらと焦って、イライラする

怒りっぽくなっている

② 行動には

◎ 意欲がわかない

「気力がわかない」

「何をするのもめんどくさい」

「人と会うのもおっくう」

「新聞、テレビに関心がわかない」

「身だしなみにも関心がない」

「何をやっても楽しくない」

◎ 考えがまとまらない

「集中できなくて、仕事の能率が上がらない」

「つまらないことで迷って、判断できない」

「約束事など、ど忘れしてしまうことが多い」

③ 身体には（１）

◎ 食事

食欲がわからない

何を食べても、おいしいと感じない

胃がもたれたり、むかつきがある

体重が極端に減った（あるいは、増えた）

◎ 睡眠

なかなか寝付けず、つい考え込んでしまう

眠りが浅く、夜中にたびたび目が覚める

睡眠不足から頭痛や肩こりがひどい

朝、目覚めた時が最もゆううつ

③ 身体には（２）

- ◎ その他、体に出る症状
 - 微熱が続く
 - 何もしていないのに、やたらと疲れる
 - 時々めまいがする
 - 体がだるい
 - 下痢や便秘で悩んでいる
 - 頭痛、肩こり

④ 考えには（２）

「自分のやっていること、考えていることは
間違っているに違いない。」

「自分には仕事をやっていく能力がないんだ・・・。」

「人と一緒にいるのはつらい。一人になりたい。
誰にも会いたくない。」

「この先も良いことはきっとないに違いない・・・。」

「もう、どうでもいい・・・。」

④ 考えには（１）

「自分ばかりが苦勞をしている。」

「自分ほど運の悪い人間はいない。」

「誰も自分のことを理解してくれない。」

「周りの人たちには何の悩みもないんだろーな。」

「どうしてみんな自分にはばかりつらく当たるんだ・・・。」

「自分は周囲に迷惑をかけているに違いない。」

ストレス反応

ストレスに対する自律神経系の反応

= ストレスに対する**脳の反応**

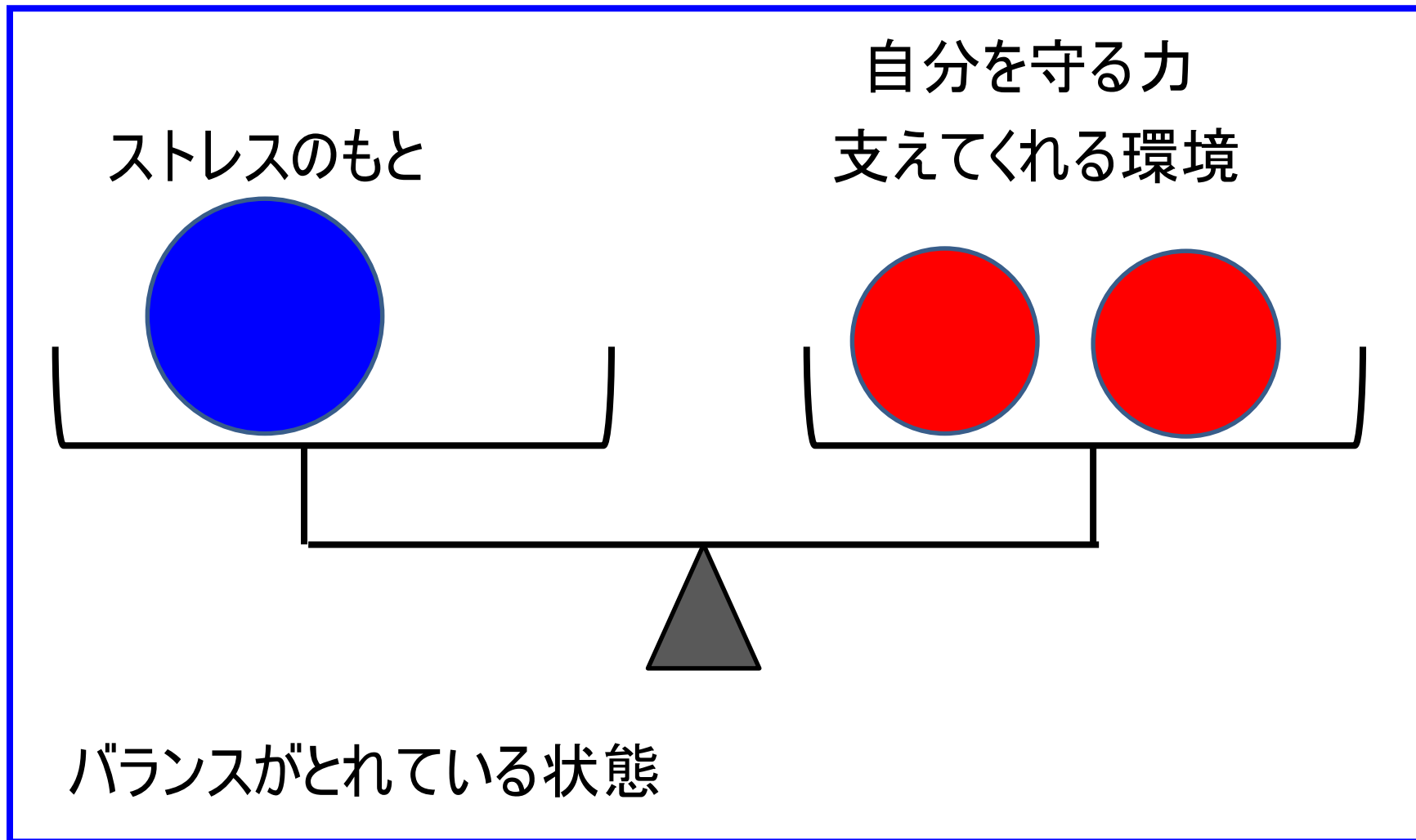
→ 努力や根性で乗り切れるものではない

→ 適切な対応や専門的な対処が必要

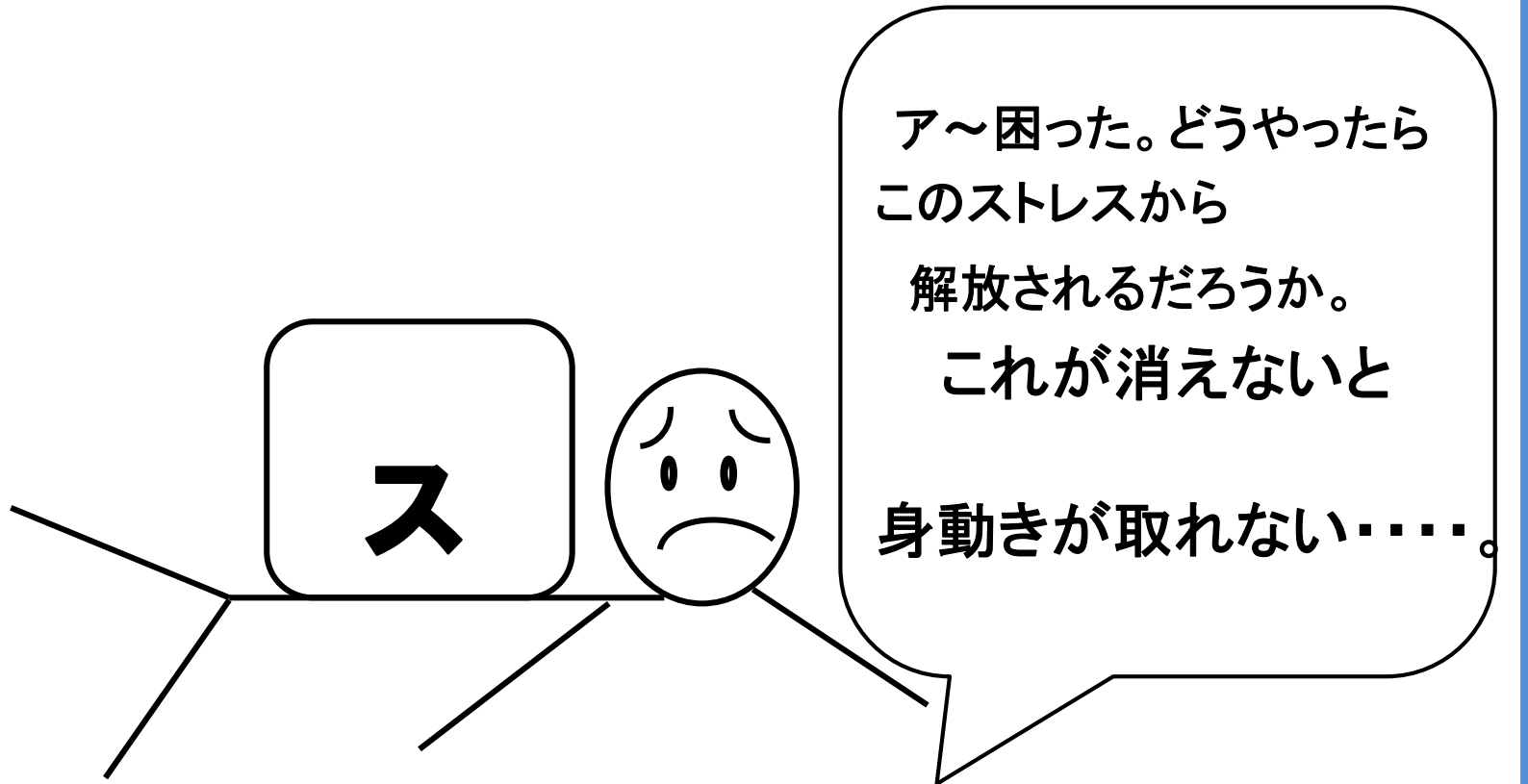
4. ストレスについての整理

ストレスのものは、
なくならない・・・

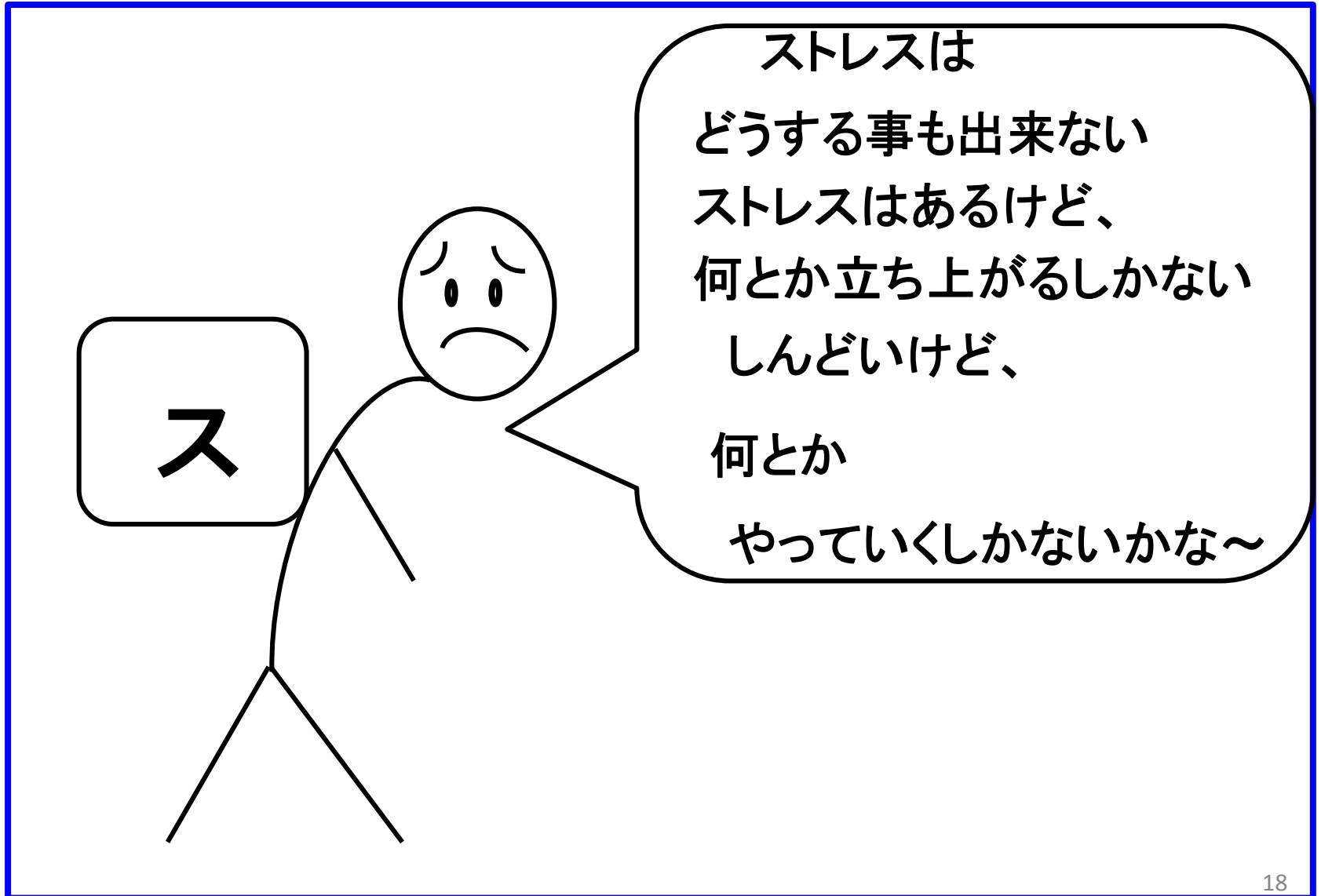
ストレスの天秤



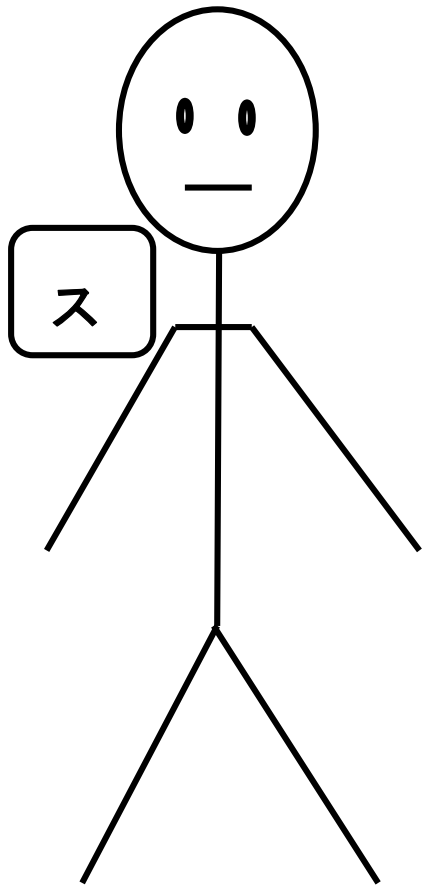
ストレスを克服すること（1）



ストレスを克服すること（2）



ストレスを克服すること(3)



ストレスが消えたわけではないけど、
何とか普段と変わらずに
生活できています。
ストレスに振り回されずにやれてます。

気持ちを切り替え、
体調を整え、
自分の中にエネルギーをためたうえで

「よっこいしょ」と、
立ち上がっていく

※ しかし、人間そう簡単に
切り替えられるものでもない

5. ストレスへの対処

ストレスとじょうずに
つき合っていくために

ストレスへの対処（1）

ストレスについてどのように考えるか

「発想の転換」

「抱え込み過ぎない」、

「背負い込み過ぎない」

「どこかで割り切る」 等々

※ 生きていくための“知恵”

< ワーク:ムシ退治 >

私たちには日々の忙しさや疲れに惑わされている時に、変なムシが出てきます・・・

そのムシは、あなたの調子を狂わせます

「〇〇が心配」、「△△が不安」、

「□□はどうなっちゃうんだろう・・・」

と、というような悪さをしてくるムシです。

① そのムシは皆さんの“悩みの種”がエサです

皆さんにはどんな“悩みの種”がありますか？

「〇〇」、「△△」、「□□・・・」の内容

どういったことが、あげられるでしょうか。

皆さんの“悩みの種”は？

② そのムシは、あなたにいろいろな悪さを
仕掛けてきます。

どんな悪さを
仕掛けてくるのでしょうか・・・？

「気分が落ち込む」とか、
「イライラする」とか、
体調が悪くなるとか ……

ムシが仕掛けてくる“悪さ”は ？

- ③ その“ムシ”を頭の中から追い払おうとしても、
あなたの頭の中に居座ろうとします。

追い払うためには、
どうい方法が役に立ちそうですか？

割と簡単にできそうなこと、
今までやってきたこと、
難しそうなこと、**何でもあり**です

ムシを追い払うための方法は？

- ④ その中から今からできそうなことを
1つ決めてください。

そのことを

頭の中で自分自身居に宣言してください。

「今日から私は、○○をします !!」

皆さんにお願いしたいのは、**“ムシ”に負けない**ということ。

ゆっくり、落ち着いて考えれば、対処法が見えてきます。

自分だけでは考え付かなかったとしても、「どこかに、誰かに相談してみよう」という力がわいてきます。

“ムシ”に負けてしまうと、一人で考え込んでしまうことになってしまいます。

その状態が、いわゆる**“悩んでいる状態”**

そういうところにはまり込むことなく、前向きに生活していくことが大切です。

視点を変えていくこと

“ムシ”に負けてしまう私

VS

負けずに自分らしく行動する私

行動と考え

考えを変える
行動が変わる



行動も変わる
考えも変わる

堂々巡りの考え



堂々巡りの行動

< ワーク > で考えたことより

こういう対処や工夫をした。
こういうことは上手く出来た……。

= 自分の中にある資源

こういうことが、力になった……。
こういうことに、救われた……。

= 自分の周りにある資源

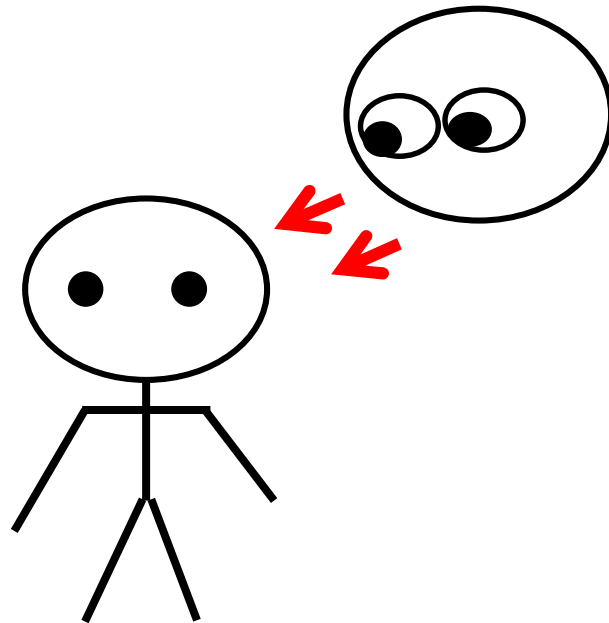
⇒ 「こんな自分でも、なんとか
やっていけるんじゃないか」という思い

ストレスがたまりすぎると、
自分自身を客観的に見つめることができなくなり、
堂々巡りの考えの中に埋没してしまいます。

ストレスに負けないよう

自分の中のエネルギーを増やしていくこと
が大切です。

客観的に見るとは…



この人(自分)は、
こんなことを
考えている。
こういう
ものの見方を
している。
こういう状態だ。

自分自身を俯瞰して見る
(左斜め後ろから眺めるイメージ)

ストレスへの対処 (2)

自分の中に、エネルギーをためる

休 養 趣 味

ストレス発散

リラクゼーション

“ホッ”とすることの大切さ

“安心できる”こと大切さ

< ワーク:リラクゼーションの体験 >

ホッとする = 気持ちがほっこりする
= 身体もゆったりする

身体がゆったりする → 気持ちもほっこりする

ストレスへの対処（3）

**「相談する」ということ
コミュニケーションの重要性**

困った時にはできるだけ早く、
誰かに相談を
SOSを出す

お互いが悩みや困りごとを
話し合えるような環境、関係の重要性

※ “SOSを出す”ということについて

< 援助希求能力 >

困った時に、他者からの援助を求める力
ソーシャルスキル

(社会の中でやっていく技術)のひとつ

援助を求めることができる

= 自己管理能力が高い

SOSを出すのは難しい？

SOSを出すのが苦手な人にありがちな考え

「相談を持ちかけた相手に迷惑になるのではないか」

「自分の力で何とかするべきだ。安易に人に甘えてはいけない。」

「仕事の出来ない奴と思われたくない。自分の評価が下がるのではないか。」

「何をどう聞いたらよいかわからない。何が分からないかがわからない。」

そもそも、自分にストレスが溜まっていることに気づいていない。

その背景には（個人内の要因）

- コミュニケーションの未熟さ
- 仕事の全体像が把握できていない。
- 過剰な責任感。
- 人の目、他者の評価を過剰に気にする。
- 過剰なプライド。
- 自己評価、自己認知の歪み
 - できていないことを認めたくない
 - できていないこと自体が分かっていない

その背景には（環境的な要因）

- 忙しくて余裕がない
- 人間関係が良くない。風通しが悪い。
- 支えあう、協力するという雰囲気欠ける。
（個々がそれぞれに業務に取り組む部署）
- その人に対して周りが心良く思っていない。
- ハラスメントがある。

ストレスへの対処（４）

健康な生活の維持

(1)～(3)を実行するには
エネルギーが必要です。

健康の管理・維持は
社会人としての責任でもあります