

一般社団法人高齢者住宅協会サービス付き高齢者向け住宅運営事業者部会
現場職員向け教育セミナー

「現場で役立つ対話能力の向上」 ② ストレスマネジメント

東京家政大学子ども学部子ども支援学科

水野 雅之

臨床心理士 / 公認心理師

講師の自己紹介

- ・ 大学で看護職，保育職，心理職，福祉職の養成
- ・ 臨床心理士・公認心理師（精神科クリニック・大学病院等）
- ・ 専門：人を援助する人が生き生きと働くための支援



はじめに

今日の目標

自分に合いそうな工夫を持ち帰る



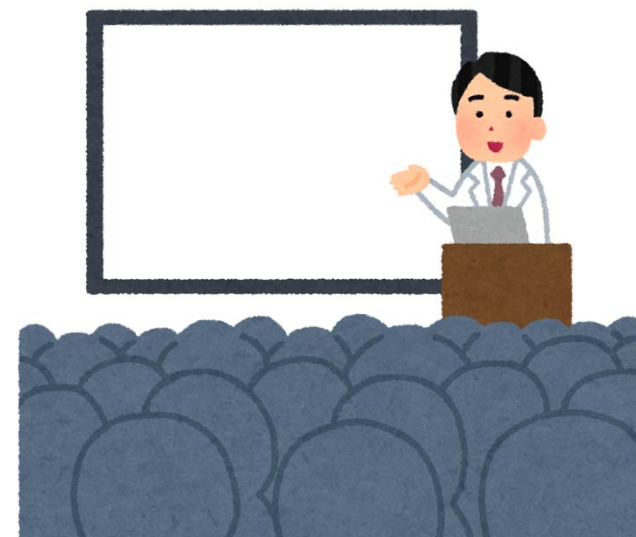
お仕事や生活の中で

練習と試行錯誤を繰り返す



本日の内容

1. ストレスの悪影響
2. ストレスへの対処
3. 自分への思いやり



ストレスの悪影響

対人援助職者のストレス

対人援助職は大小さまざまなストレスにさらされている



ストレスの悪影響

- ストレスは**バーンアウト**（燃え尽き症候群）につながる

- バーンアウトとは…

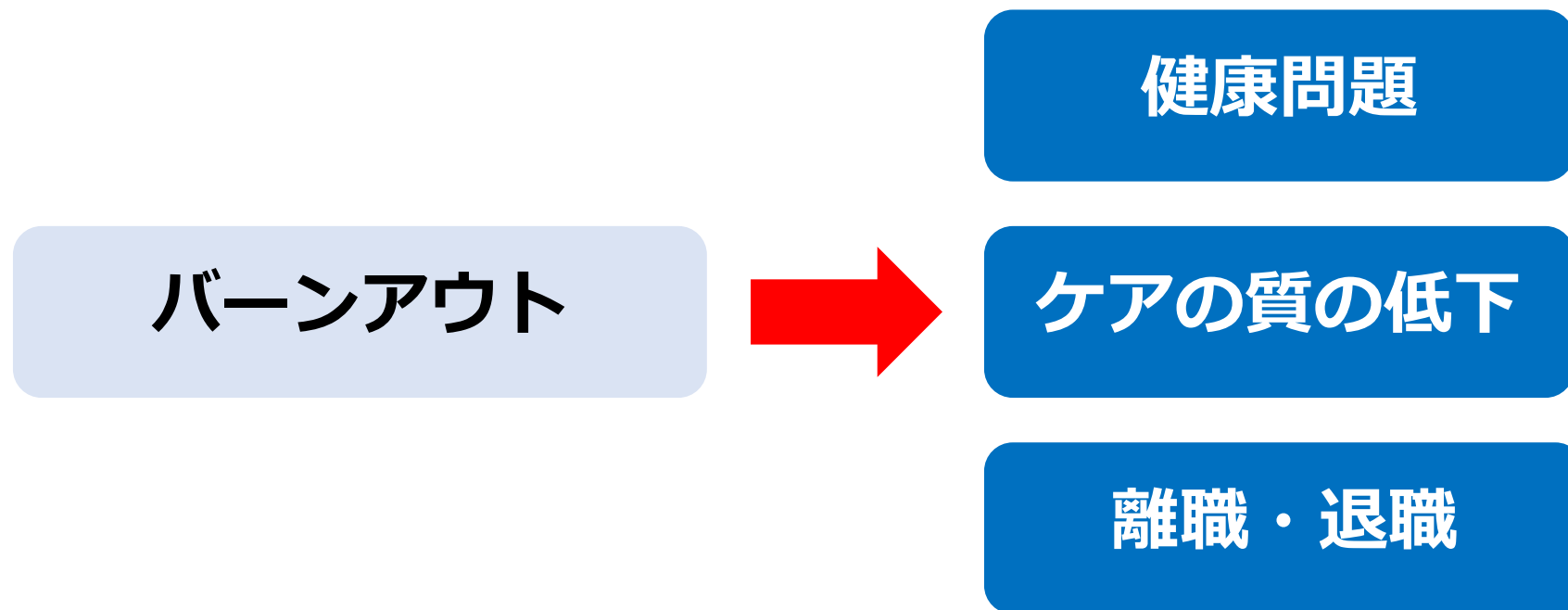
- 急激に仕事への意欲を失う

- 支援の受け手のことをどうでもいいと思ってしまう

- 仕事にやりがいを感じない



ストレスの悪影響



ストレスとうまく付き合い（**ストレスマネジメント**）

バーンアウトにおちいらないことが重要

ストレスへの対処

① コーピングのリスト

ストレスへの対処

- コーピングのリスト
- リラクゼーション法
- マインドフルネス

コーピングのリスト

- **コーピング**=ストレスの対処のこと
⇒ 日常用語では「**気分転換**」
- 支援者にとって、いろいろな気分転換の方法があることは
仕事を長く続けていく上で非常に重要



コーピングのリスト

- ・ストレスが大きいとき

冷静に気分転換の方法を考えることは難しい

=あらかじめコーピングのリストを作っておいて
手帳や携帯のメモ機能など確認しやすいところに

自分ダメだ…



コーピングのリスト

ワーク：コーピングのリストを作ってみましょう

- ・資料（次のスライド）やノート、付箋、携帯の機能などに気分転換の方法を書き出してみましょう。



ポイント1

質より量が大事。できるだけたくさん書いてみましょう。

ポイント2

お金や時間がかからないものも考えてみましょう。

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

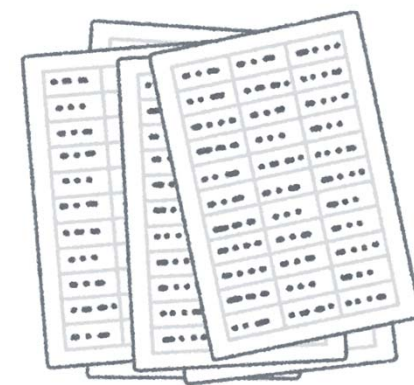
Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

Empty rounded rectangular box.

コーピングのリスト

- ストレスを感じたとき, コーピングのリストの中から
取り組めそうなことをやってみましょう。
- ストレスを意識してからでは遅い場合もあります。
コーピングのリストの活動を普段の生活の中に
取り入れてみてください。



ストレスへの対処

②リラクゼーション法

リラクゼーション法

- ・ 落ち込んでいたり、心配や不安なことがあるとき、自分の気持ちに振り回されてしまうこともある
- ・ **体の使い方**で、**リラックス**することができる

リラクゼーション法

ワーク：リラクゼーション法（1）腹式呼吸法

- (1) 鼻からゆっくり大きく息を吸います
- (2) 少しとめて
- (3) 口からゆっくり息を吐きます



コツ

- ・ お腹の上に手を置いてふくらみを意識する
- ・ 吐くときは吸うときよりもゆっくりと

ワーク:リラクゼーション法 (2) 筋弛緩法

- からだの各部分に、思い切り力を入れて緊張させしばらくそのままにした後 (5秒) , 力をストンと抜く (10秒) 。力の抜けた感じを味わう。

両手

- 両手をぎゅーと握って、ゆっくり広げる

両腕

- 力こぶを作るように腕を曲げ、脇をしめてぎゅーっと力を入れ、ストンと抜く

背中

おなか

両肩

首

お尻

顔

両足

ストレスへの対処

③ マインドフルネス

マインドフルネス

- ・ 落ち込んでいたり、心配や不安なことがあるとき、そのことについて考え続けてしまう。
- ・ このような考え込みは不安や落ち込みを余計に強める。
- ・ **目の前の活動や今感じていることに集中してみる**

マインドフルネス

ワーク：呼吸のマインドフルネス

- ・ 楽な姿勢で自然に呼吸をする
- ・ どちらかに集中する
 - 鼻の穴の空気の出入り
 - お腹のふくらみとへこみ
- ・ いろいろなことが頭に思い浮かぶ → 呼吸に集中



※頭の中にいろいろな考えが浮かぶたびに呼吸に戻ることの繰り返しが重要

食事のマインドフルネス

- ・いつもなにげなく食べているものや飲んでいるものを、
一口ずつ、ゆっくりと口に入れていく
- ・色やにおい、味わい、食感、温度をしっかりと**味わう**

⇒ ふだんは意識されない心の動きがみえてくる

※ひとりで食事するときに実践して下さい。

※ケーキなど、どんどん食べたい！という気持ちが湧いてくるものは練習には向きません。



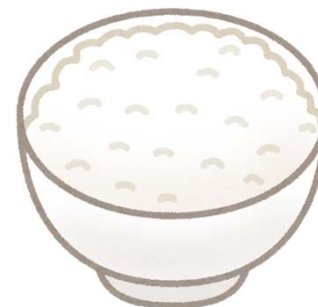
マインドフルに食べる

- ・ 食べる動作をしながら**心の中で実況中継**する。

例：サクツとした食感がする

ピリ辛で酸味がある

出汁の落ち着く香りがする



- ・ 動作をスローモーションにして**自分の動作に気づく**、
心の中で実況中継をする

例：手を伸ばします

ごはんをとります

マインドフルに飲む

- ・ 同じことを飲み物にもやってみる
- ・ お茶やコーヒーを，時間をかけて，色や香りも感じながら心の中で実況中継し，感覚に気づく
- ・ 慣れると，実況中継をしなくても気づけるようになり，いつも以上においしさを感じることができるようになる



自分への思いやり

自分への思いやり（セルフ・コンパッション）

- ・ 気持ちが苦しくなったり，心配なときに
自分自身に対して思いやりの気持ちを持つこと

考えてみましょう！



- ・ 仕事で失敗をして落ち込んでいる友人になんて声をかけますか？

自分への思いやり（セルフ・コンパッション）

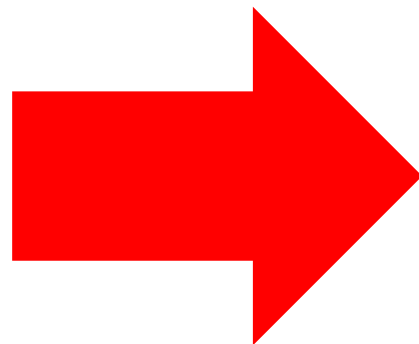
考えてみましょう！

- ・ 仕事で失敗をして落ち込んでいる自分に
心の中でなんて言うことが多いですか？



自分への思いやり（セルフ・コンパッション）

- ・友人に対して思いやりをもって接するように自分にも思いやりを向けることが大事



自分への思いやり（セルフ・コンパッション）

- ・ 自分に思いやりを向けることで弱くなったり、成長できなくなってしまうと感じる人も多い

実際は…

- ・ 自己批判が強い人よりも、自分への思いやりが高い人の方が
- ・ 自発的に取り組もうという気持ち強い
- ・ 失敗した後に再挑戦する人が多い
- ・ 挫折の後に成長する人が多い



自分への思いやり（セルフ・コンパッション）

- ・ 対人援助職者が自分に思いやりを向けることは

バーンアウトの予防



ケアの質の向上

- ・ バーンアウトの予防についてはいろいろな対人援助職において
自分への思いやりが効果的

介護職

医師

作業療法士

理学療法士

保育士

看護師

ソーシャルワーカー

自分への思いやりのワーク（1）

- ・ **小さな悩み事や不安なこと、ちょっと落ち込んだことを思い出してください。**（嫌な気持ちが強い場合はいつでもやめてもらって結構です）
- ・ **もし、自分と同じ状況で友達や家族が悩んでいたとしたら何と声をかけてあげるでしょうか。**

自分への思いやりのワーク（1） 続き

- ・ 友達や家族への声掛けとして考えてみた声掛けを自分に対してしてみましよう。どんな気持ちが変わってくるのでしょうか。

自分への思いやりのワーク（2）

- ・ 小さな悩み事や不安なこと、ちょっと落ち込んだことを思い出してください。（嫌な気持ちが強いはいつでもやめてもらって結構です）
- ・ 自分に対して次のような言葉かけをどれかひとつ心の中でしてみましょう

「それはつらい状況だね」 「しんどいね」

「ストレスたまるね」 「落ち着かないね」

自分への思いやりのワーク（2） 続き

- ・ 続いて自分に対して次のような言葉かけをどれかひとつ
心の中でしてみましょう

「長い人生悩むこともあるよ」

「似たような状況ではみんな苦しいよ」

「きっとみんな自分と同じような経験をしている」

自分への思いやりのワーク（2） 続き

- ・最後に自分に対して次のような言葉かけをどれかひとつ
心の中でしてみましょう

「自分に優しくできますように」

「ありのままの自分を受け入れられますように」

「自分を許せますように」

自分への思いやりのワーク（2） 続き

- ・ どんな気持ちが変わってきたでしょうか。

- 研修で学んだ内容をいきなり上手に実践するのは難しい

お仕事や生活の中で

練習と試行錯誤を繰り返す



ご清聴ありがとうございました