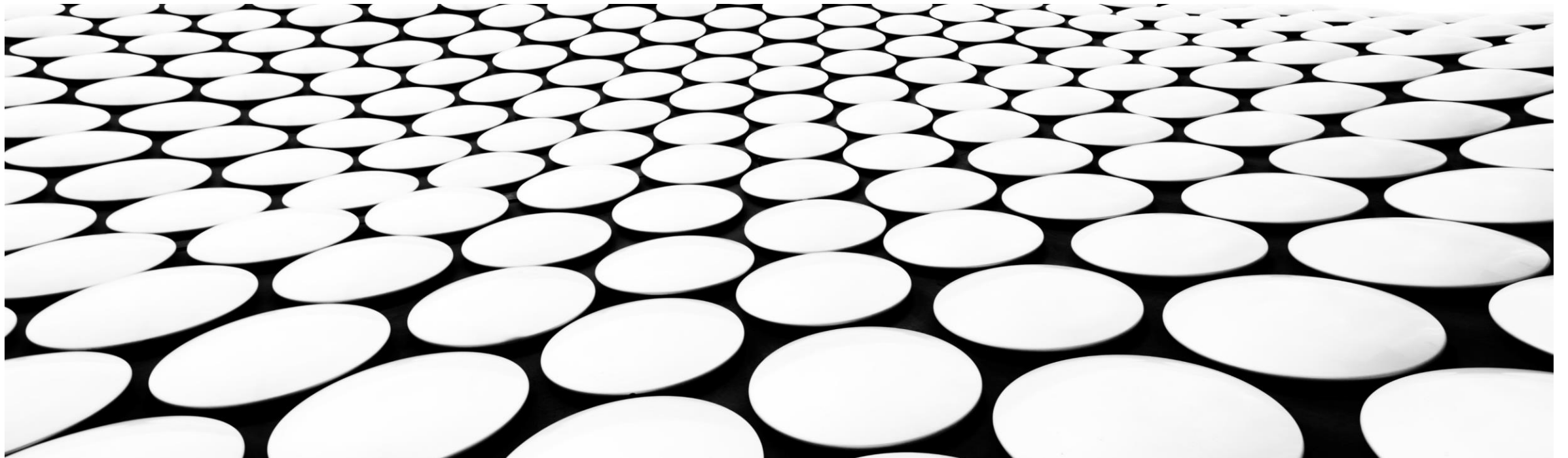


ストレスマネジメントの効果的な実施方法について

～マインドフルネスとアンガーマネジメント～



令和5年度広島市高齢者虐待防止研修会
令和5年10月18日（水）
広島市認知症介護指導者 石内慈光園 大城真也

ストレスとは

ストレスの

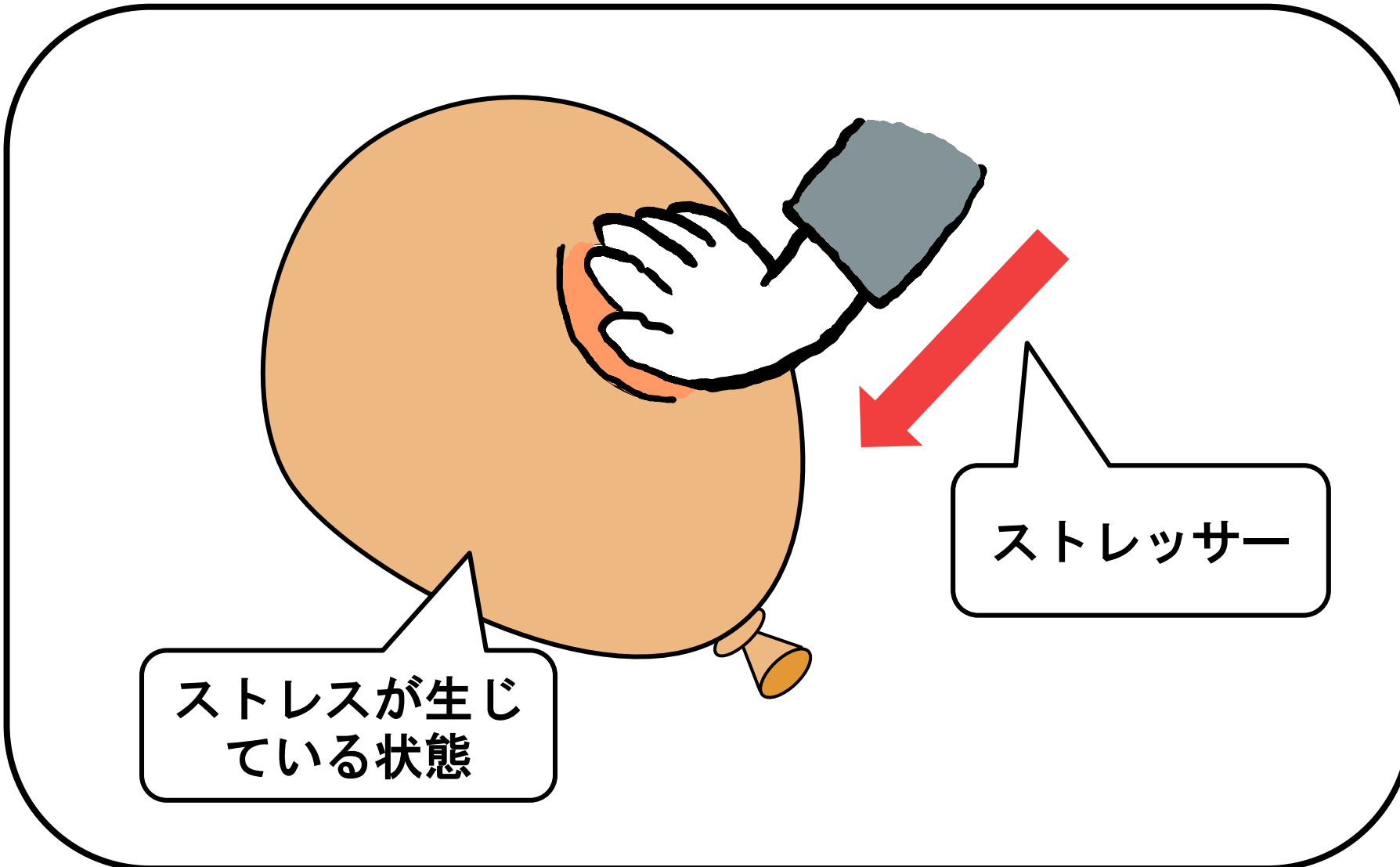
- 認知症の利用者との会話が大変！
- 主任やリーダーが厳しい人で苦手なんだけど・・・
- 利用者の家族への対応に苦慮する
- 休みが取りにくい

原因

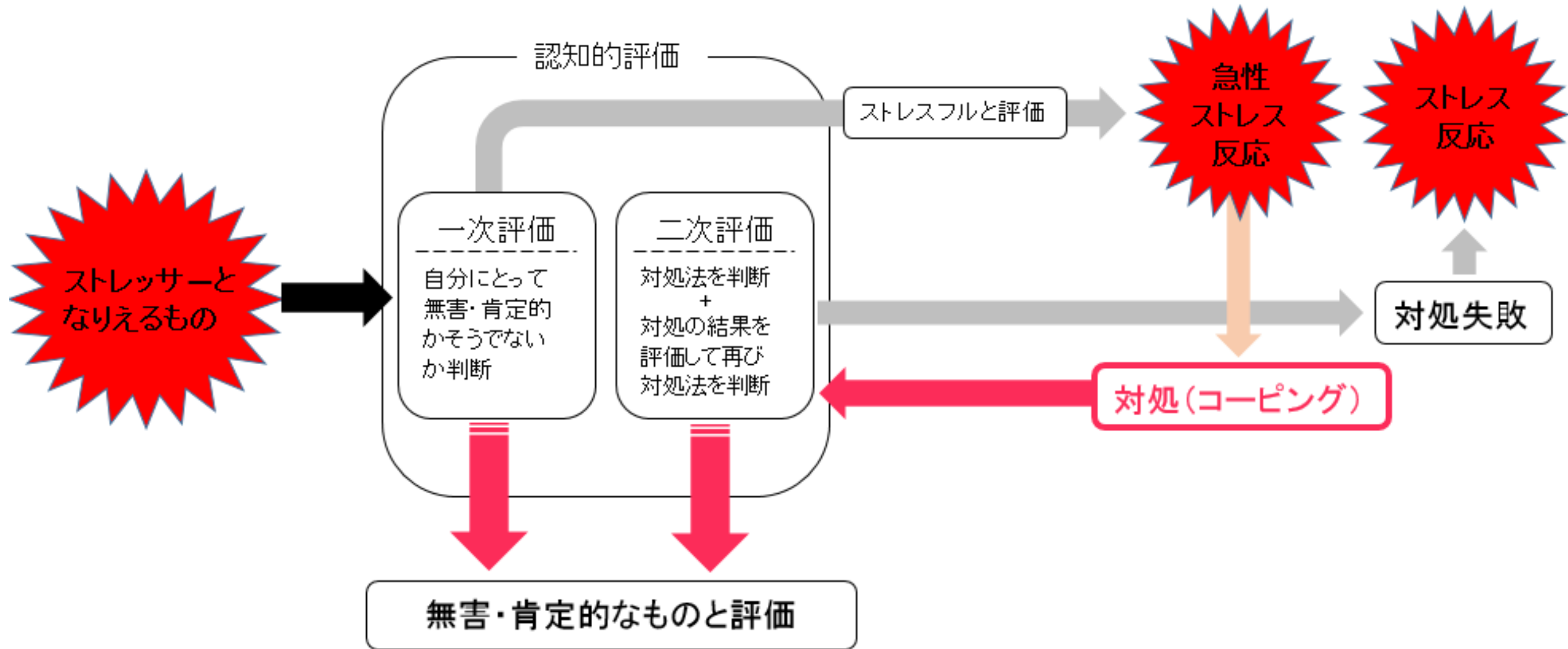
- 介護をしていると腰が痛い
- 夜勤や早出で生活リズムが乱れて眠れない
- つらすぎて気持ちが落ち込んでしまう
- 利用者の方に気を使えなくなっている

反応

ストレス状態とは



ラザルスのストレスモデル



ストレスの原因

- 結婚をしたり子宝に恵まれたりすれば周囲から祝福される



- 就職をする、会社の中で昇進をする場合も、周囲から「よかったですね」と祝福される



- 「マリッジブルー」とか「マタニティブルー」「昇進うつ」といわれるように、好ましい出来事であるものがストレスになる場合もある



- その人が結婚や昇進をストレスfulなものと評価した結果



- 出来事はどれもストレスorとなりえる

ストレスの原因

種類	内容
物理的	天候・温度・気圧の変化など、自然状況によるもの
環境的	騒音・振動・空気の汚れなど、外部環境によるもの
社会的	政治・経済情勢、仕事、家庭など、社会環境によるもの
身体的	病気、ケガ、疲労など、身体の変化によるもの
精神的	葛藤、怒り、悲しみなど、気持ちの変化によるもの

不調としてのストレス反応

・ 心理的ストレス反応

怒り、イライラ、不安、気分の落ち込み(抑うつ)などの不快な感情の慢性的体験

・ 身体的ストレス反応

不眠、動悸、めまい、頭痛、肩こり、下痢、便秘などの身体面の慢性的な不調
免疫系、自律神経系、内分泌系への悪影響により、
身体疾患(胃潰瘍など)につながることもある

・ 行動的ストレス反応

不登校、遅刻、欠勤、ミスの増加、暴力、喫煙量の増加、アルコールの乱用など
不適切なコーピングの結果であることもある

疾患としてのストレス反応

・ 心理的ストレス反応

うつ病、不安障害、適応障害

など

・ 身体的ストレス反応

過敏性腸症候群、過換気症候群、自律神経失調症、
胃・十二指腸潰瘍、高血圧、冠動脈疾患

など

・ 行動的ストレス反応

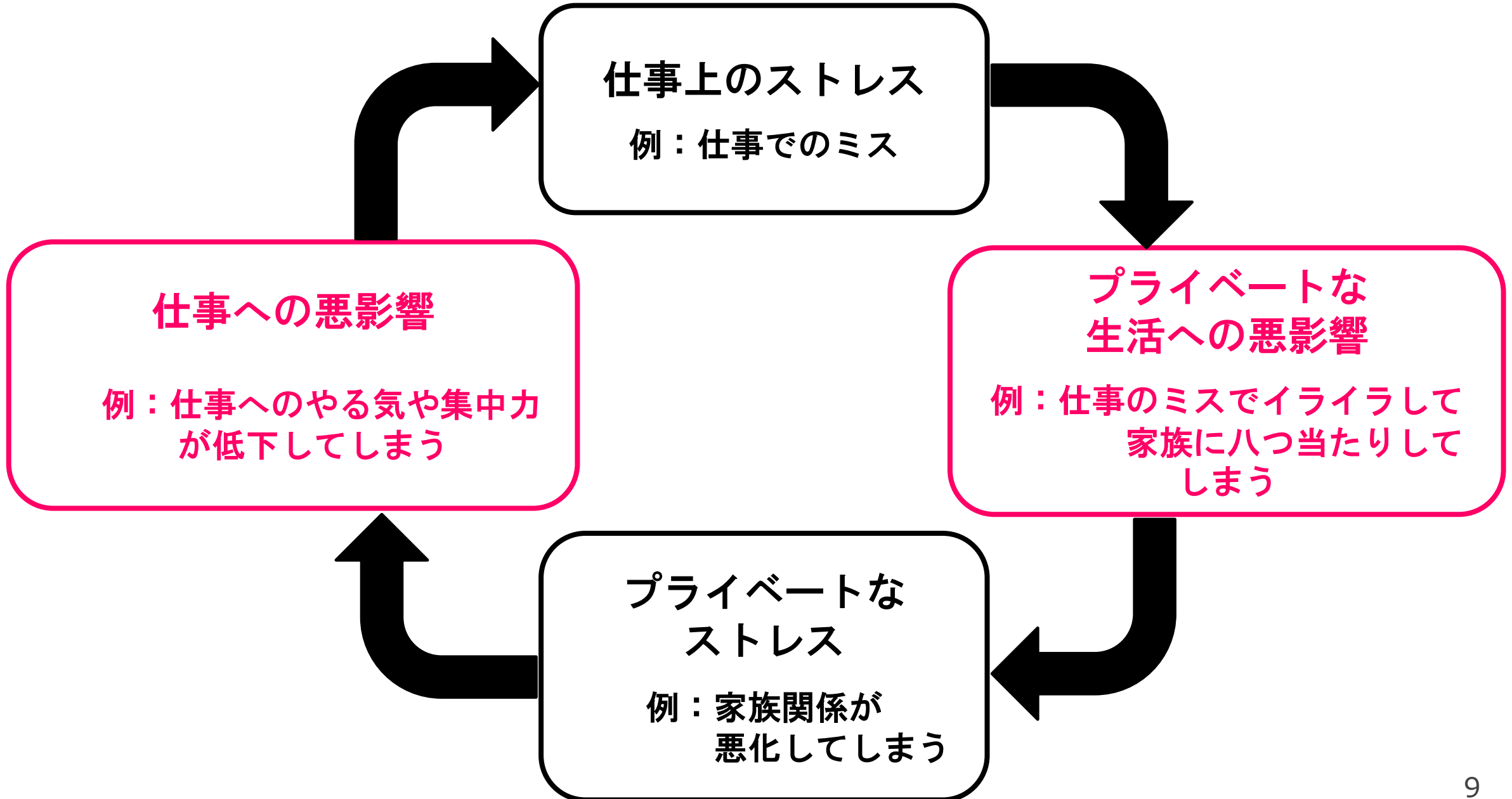
アルコール依存症、適応障害

など

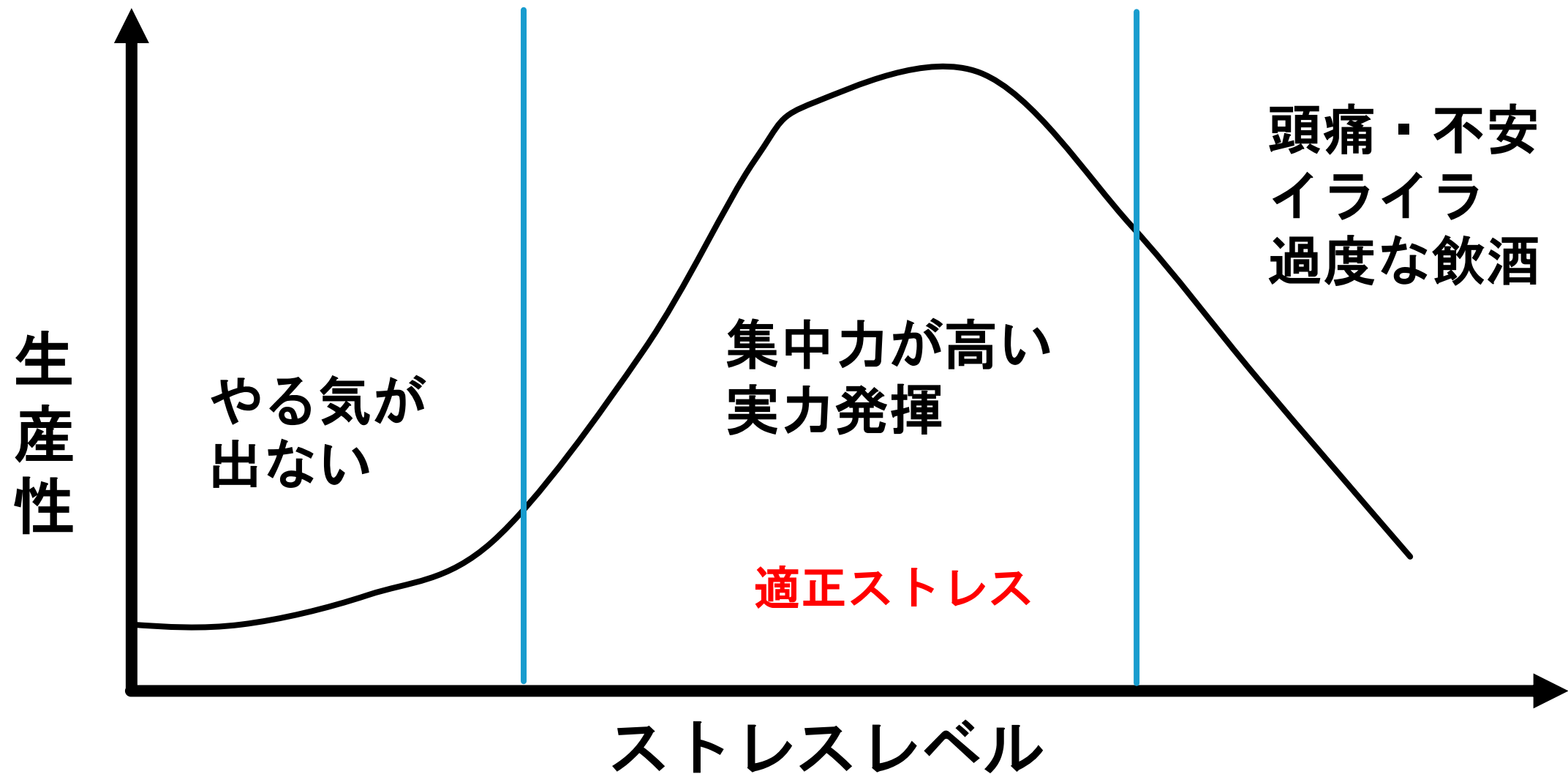
バーンアウト(燃え尽き症候群)

情緒的消耗感	仕事を通じて、心に余裕が無くなり、すり切れたような感じを持ってしまう。身体も心も疲れ果て、1日、1週間が長く感じてしまう。
個人的達成感の低下	急激に仕事に対する意欲や集中力が低下してしまい、ミスを繰り返す等、仕事内容が質的に低下してしまう。そのことにより、仕事に対する自信や充実感が失われてしまう。
脱人格化	利用者に対して、人格を無視した思いやりの無い言動をとってしまう。型通りの紋切り型の対応を繰り返してしまう。同僚や利用者の顔を見るのも嫌になってしまう。

ストレスの悪循環



ヤーキーズ・ドットソンの法則



ストレスマネジメントとは

- ストレスに対処すること
- つまり対応できないほどのストレス反応を生じないように、ストレスとうまくつきあうこと

介護職にストレスマネジメントが必要な理由

- 高齢者の生活の場と介護職の仕事場が同じ場所
- 職員がストレスで状態が悪くなれば、十分なケアが提供できない
- ケアを受けて生活をしている高齢者の生活自体が悪くなる
- ケアの提供の仕方次第では、不適切なケアや虐待につながっていく可能性がある

4つのケア

■ セルフケア

労働者が自ら行うケア

■ ラインによるケア

管理監督者が行うケア。労働者のセルフケアを支援する

■ 事業場内産業保健スタッフ等によるケア

産業医、保健師、衛生管理者、人事労務管理スタッフなどが専門の立場から支援する

■ 事業場外資源によるケア

外部の専門的な機関や専門家を活用し、その支援を受ける

ストレスマネジメントは組織で行っていくことが重要である

しかし介護の仕事は人の生活や命を預かる仕事なので、大前提として自分で対応できる部分のストレスには自分で対応して、利用者にしわ寄せがいかないようにすることが絶対的に大切

- マインドフルネス

アメリカのGoogle社の社員研修で用いられ成果をあげたことでも有名

- アンガーマネジメント

怒ることと、怒らなくていいことを分けられること

怒りとは色々な思いや考えが勝手にめぐる自動操縦状態に陥っている。自分で自分の“心のハンドル”を握れていない状況

- “今、この瞬間”の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること
- 未来の不安や過去の出来事など、今この瞬間以外にとらわれ
ない力を培うこと

- ①リラックスして椅子や床に座る。背筋を少し伸ばし、手をゆったり膝か太ももあたりに置く。目は閉じてても閉じなくてもOK
- ②気持ちが落ち着いたら、ゆっくりと呼吸に意識を向ける。鼻呼吸で、鼻腔を通る空気の感触や体の動き、呼吸の始まりと終わりに注意を向ける
- ③頭の中に浮かんできたいろいろな思いや考え、記憶などを興味を持って眺めてみる
- ④ゆっくりと呼吸に意識を戻していく。心が呼吸から離れたらまた戻すことを繰り返す

- ストレスはときに、心理的ストレス反応の「怒り」「イライラ」や、行動的ストレスの「暴言」「暴力」のように、怒りとして現れることがある
- 怒りに捉われてしまうと、それは不健全な怒りになる
- そうならないために、怒りに捉われず、怒りとうまく付き合い、怒りを上手に使えることが必要
- 怒りをうまく扱えるようになれば、それは健全な怒りになる
- そのためには、まず自分の怒りのスタイルに気付くこと

あなたはどのタイプ？怒りの癖をチェック！

Q1	世間には尊重すべき規律があり、人はそれに従うべきだ	点
Q2	物事は納得いくまで突き詰めたい	点
Q3	自分には自信があるほうだ	点
Q4	人の気持ちを誤解することがよくある	点
Q5	解消できない強いコンプレックスがある	点
Q6	リーダー的な役割が自分には合うと思う	点
Q7	たとえ小さな不正でも見逃すべきではない	点
Q8	好き嫌いがはっきりしているほうだ	点
Q9	自分はもっと評価されていいと思う	点
Q10	自分で決めたルールを大事にしている	点
Q11	人の言うことを素直に聞くのが苦手だ	点
Q12	言いたいことははっきりと主張すべきだ	点

まったくそう思わない・・・1点 そう思わない・・・2点 どちらかというそう思わない・・・3点
 どちらかというそう思う・・・4点 そう思う・・・5点 すごくそう思う・・・6点

合計点の高いところがあなたのタイプです

Q1+Q7	=	点	→	A「公明正大」タイプ
Q2+Q8	=	点	→	B「博学多才」タイプ
Q3+Q9	=	点	→	C「威風堂々」タイプ
Q4+Q10	=	点	→	D「外柔内剛」タイプ
Q5+Q11	=	点	→	E「用心堅固」タイプ
Q6+Q12	=	点	→	F「天真爛漫」タイプ

第1段階

出来事との
遭遇

1日に何度も呼び
止められて同じ話
をされる

第2段階

出来事の
意味づけ

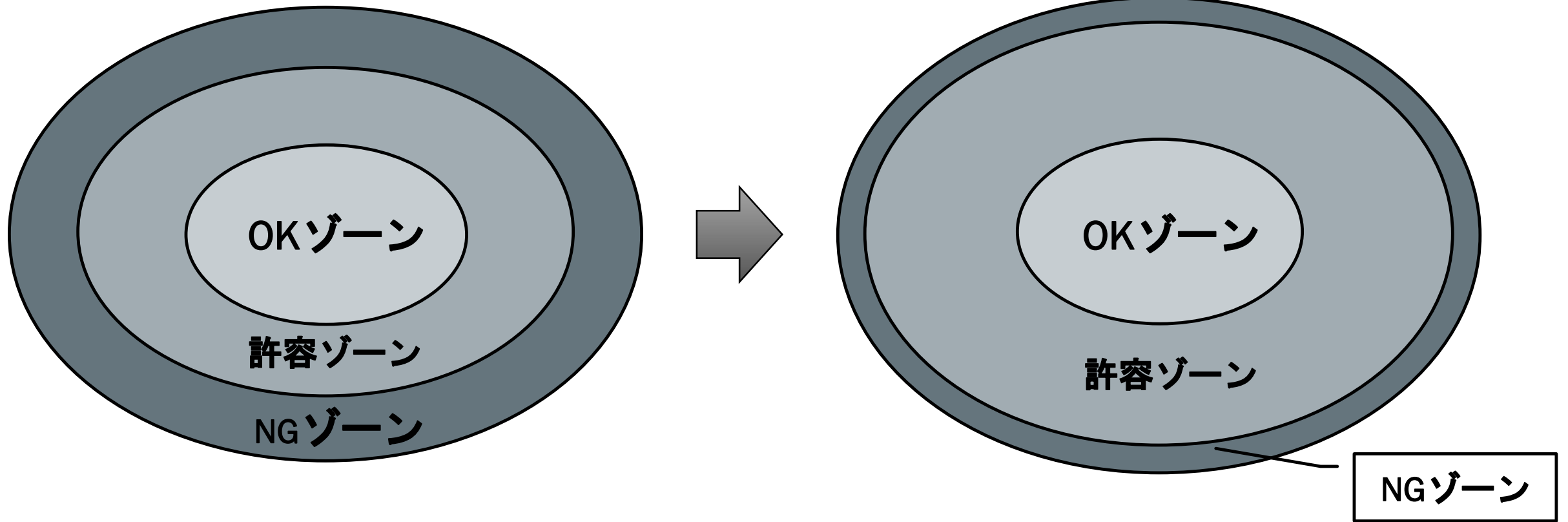
今から他の人の介助に行
かないといけないのに、
この人は自分のことしか
考えていないんだ

第3段階

「怒り」の
感情の発生

「さっきも聞いたよ」
「そんなことで何度も
呼び止めないで」と怒
鳴ってしまう

べきの境界線



6秒間、やり過ごすためのテクニック

スケールテクニック	...	怒りの数値化
カウントバック	...	数えることに集中
コーピングマントラ	...	落ちつく言葉を言い聞かせる
ストップシンキング	...	頭の中を真っ白に
タイムアウト	...	その場を一旦、離れる
グラウンディング	...	「現在」に意識を戻す
呼吸リラクゼーション	...	腹式呼吸

中長期的に続けて、体質改善

アンガーログ	...	怒りの見える化
べきログ	...	「べき」を洗い出し怒りの元を知る
ハッピーログ	...	身近で些細なことにも幸せを感じる
ミラクエルデイエクササイズ	...	課題解決した日をイメージ
ブレイクパターン	...	悪循環の断ち切り

アンガーログ

日時	場所									
何があったか										
思ったこと										
怒りの温度	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



【怒りの強さ10段階】

- 認知症の正しい知識とコミュニケーションや身体介護の技術を身につける
- 自分の「べき」と相手の「べき」を知る
- 「べきの境界線」の『許容ゾーン』を広げる
- 怒りは二次感情。その陰に隠れている一次感情に気付く
- すぐにできるテクニックで6秒間やり過ごすことと中長期的に取り組んで体質を改善する
- 実行し続けなければ、身に付かない

- 介護現場のためのストレスマネジメント支援テキスト / (認知症介護研究・研修仙台センター)
- マンガでやさしくわかるアンガーマネジメント / 戸田久実著(日本能率協会マネジメントセンター)
- いつも怒っている人も うまく怒れない人も 図解アンガーマネジメント / 戸田久実著(かんき出版)
- イライラとうまく付き合う介護職になる！アンガーマネジメントのすすめ / 田辺有理子著(中央法規)
- Tarzan(2017.6.22 No.720) / (マガジンハウス)
- 介護のストレスマネジメント / 小野寺敦志著 (ナツメ社)
- 介護現場のストレスマネジメント / 小野寺敦志著 (第一法規)