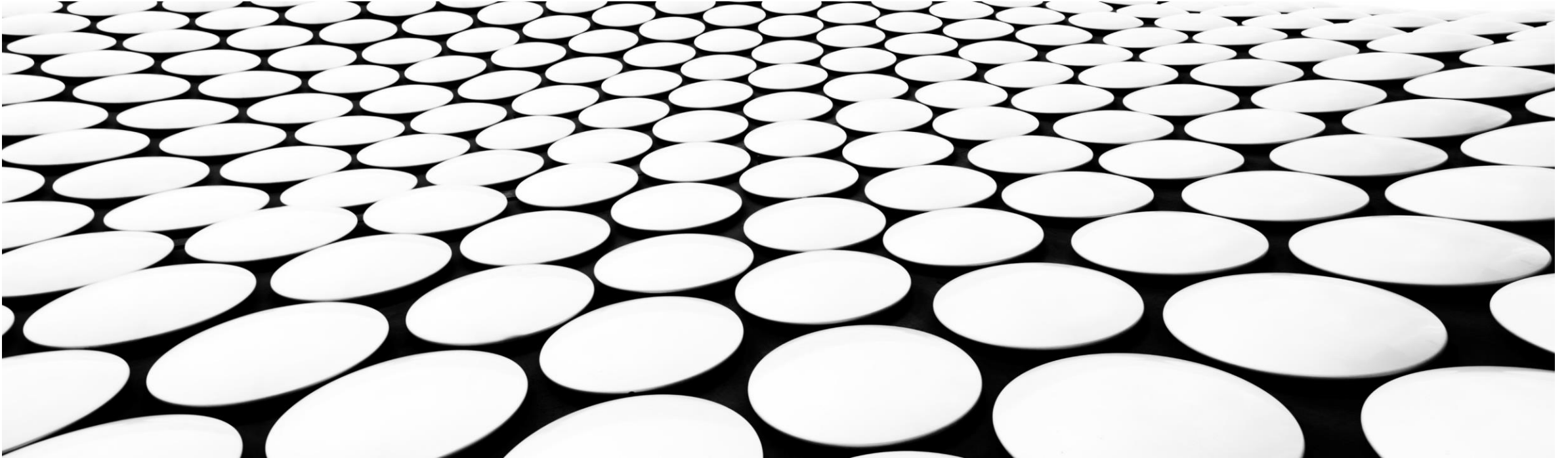


高齢者虐待の未然防止のために



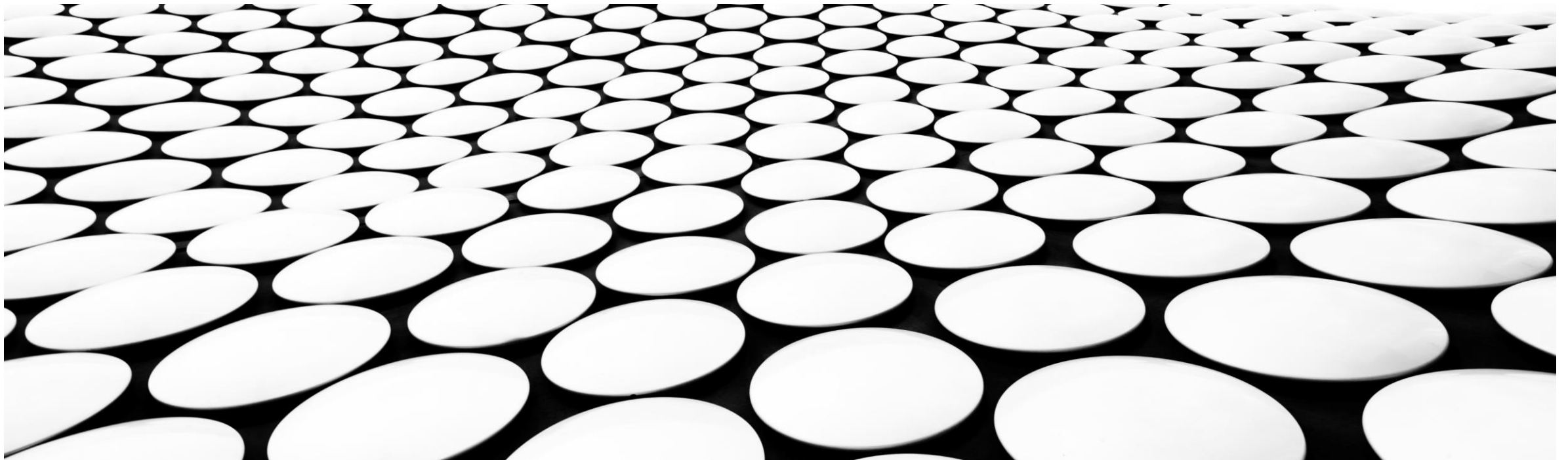
令和5年度広島市高齢者虐待防止研修会
令和5年10月18日（水）
広島市認知症介護指導者 石内慈光園 大城真也

対応策

- ほとんど夜勤の経験がない職員が一人で夜勤をするにあたって、研修の実施やベテラン職員と二人一組で夜勤をするなど、十分な教育の機会を設ける
- 職員の性格等を理解し、上司や先輩職員が積極的に声をかけ、悩みを聴く機会を日頃から設ける
- 情報共有や意見交換の機会を設けるとともに、利用者の日々の状況や介護の内容といった情報を共有する方法について、ルールや手順を決めて行い、管理者やリーダーが教育的に関わる
- 女性利用者の言動について、アセスメントを通じてその理由を推測するとともに、ケアの過程を職員全体で共有し、どのようなケアをすべきか意思統一を図る
- 職員個人の問題ではなく、施設・事業所全体の問題として考える

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

「公明正大」タイプ^o ~正義感に駆られて怒る癖あり~

【特徴】

自分の考え方や信念を大切にし、定めた目標に向かって努力するタイプです。正義感が強く、道徳心も高いので、他人から頼りにされるという長所を持ちます。

しかし、それゆえにルール違反や規則に従わない人を見ると、怒りが湧き、公共の場でも迷わず介入する場合があります。

【イライラを減らすコツ】

道徳観や規範を大切にするタイプであるがゆえに、周りのちょっとした不正も許せないことが短所だと言えます。自分の価値観と他人の価値観は違うのだということを意識しましょう。

また、自分の中のルールや規則を押し付けることなく、他人の考え方を受け入れるという寛容さを身に付けましょう。

「博学多才」タイプ ～白黒はっきりさせたい完璧主義者～

【特徴】

向上心が高く、何事にも挑戦しようという前向きなタイプ。完璧を追求し、困難な状況下でも物事をやり遂げようとする点が長所です。

しかし、完璧主義が災いして、自分にも他人にも厳しくなりがちです。優柔不断な人や考えが違う人に対して、怒りを感じる人が多いといわれています。

【イライラを減らすコツ】

物事に対して意欲的に取り組み、自分自身を成長させるのは素晴らしいことですが、周りには、それができる人ばかりではありません。

白か黒ではなく、中間もあって良いのだという意識を持ち、価値観の違う人に対する視野を広げるといいでしょう。

「威風堂々」タイプ ～自尊心は高いが人の評価に敏感～

【特徴】

自分に自信を持ち、リーダー的素質を兼ね備えるタイプです。頼りがいのある雰囲気憧れの目で見られるときもあります。しかし、プライドが高く、思い描いていた方向に物事が進まなかったり、自分への評価を低くされたりすると怒りやストレスを感じます。

【イライラを減らすコツ】

自分に自信があることはプラスにも働きますが、その自信がゆらいでしまうかのような出来事に遭遇することもあります。

そのときに、「自分自身を否定された」と思うのではなく、その状況の「最善の判断が採用された」と捉えましょう。また、他の人が評価されたからといって、自分自身の評価が下がるわけではありません。

「外柔内剛」タイプ ～一見穏やか。内面には強い信念が～

【特徴】

外見は穏やかに見えますが、確固たる自分の意思を持っているタイプです。自分の決めたことはやり通すことを信条にしていますが、その雰囲気ゆえに、他人から何かを頼まれることも多くなりがちです。したくないことをしなくてはならなかったり、自分のルールに反している物事に出会ったりするとストレスの原因となり、些細なことで怒りが生じることがあります。

【イライラを減らすコツ】

自分自身の信条を持っているため、それに合わないことを行うのが苦手です。しかし、自分の信条を穏やかにすることで、他人への怒りが軽減する可能性も高いです。

また、誰かに何かを頼まれても、それを制限したり、自分のためのストレス発散法を見つけたりすることで、心が安定する場合も多いでしょう。

「用心堅固」タイプ ~戦略家だが劣等感&猜疑心が強い~

【特徴】

まじめな性格で、物事を自分自身で客観的に判断できるタイプです。慎重に行動するため、冒険は好みませんが、周りに頼ることが苦手なため、ストレスが溜まることが多いのが特徴です。

また、他人にレッテルを貼りがちで、自分と比較することで、ねたみや怒りの感情を感じることもあります。

【イライラを減らすコツ】

冷静に物事を見ることは大切ですが、他人を信用することができないと交友関係がスムーズに進まないことが多々出てきます。他人への思い込みを避け、時には周りに頼ることを心掛けると、他人との距離も縮まり、楽になることができるでしょう。

「天真爛漫」タイプ ～自己主張が得意。とき独善的に～

【特徴】

自分の気持ちを正直に伝えることができ、行動力もあるため、人から羨ましがられる存在であることも多いタイプです。ただ、素直すぎてストレートな物言いをし、空気を読むことが苦手なので、制限がかかる状況に身を置いていると、不満やストレスを感じてしまいます。

【イライラを減らすコツ】

自分の気持ちに正直に、勢いで行動することも多いため、一旦立ち止まって考えたり、他人の意見を聞いたりすることを心掛けることが大切です。

また、自分の意見を伝えることが美德とは限らないということもあります。一旦相手の意見に従うほうが上手くいくケースもある、ということ意識しておきましょう。