

難しくない精神的ケア（法定研修）

介護現場におけるストレス



貝塚 誠一郎 先生



- 介護現場におけるストレス
- 心の不調の原因



向き合うべき「こころの健康」問題

現場でよくある場面

- 人材不足で、職員ひとりの業務負担が増える
- 要望の多い家族の対応が苦手
- 先輩職員等との人間関係が上手く行かない/コミュニケーションに悩む
- サービス残業が多い
- 認知症利用者の言動が理解できない
- 頑張っても給料が上がらない
- 業務を決まった時間に終わらせないとリーダー等から注意を受ける
- 自分の仕事をリーダーは“見てくれない” “誉められない”
- 適切なサービスや業務を行っても“仕事なんだから当たり前”と言われる
- 毎日変わる勤務時間・ローテーション勤務に慣れず、眠れない日が続く



向き合うべき「こころの健康」問題

- 介護業界・施設にも“心が不安定な状態”になる要因が沢山ある
- 身近なところにも、心のバランスが保てない職員がいるかもしれない

向き合うべき「こころの健康」問題

「こころの健康」が保たれていない状況

- 毎日出勤するのが辛い
- 集中力がなくなり利用者に迷惑をかける
- 人前に出たくない・人と話すのが苦痛
- 職員間の人間関係がギクシャクする
- 利用者を介助中に怪我をさせる
- 暴言など虐待行為を起こす
- 退職する（退職を考える） など





「不安定なこころ」を隠す、職員の悲劇

職員によくある態度

- “こころの不安定さ”を出さないように頑張ってしまう
- 誰にも気づかれないように虚勢を張り、気を遣う



仕事や生活に影響

- 職員個人の問題ではない
- 施設として取り組むべき身近な問題



- 心の不調の原因は下記 3 点などが挙げられる
 - 工作中的コミュニケーション
 - サービス残業過多
 - 人間関係トラブル
- 心の不調は、個人の問題ではなく施設や業界全体の問題であるという意識が大事

難しくない精神的ケア（法定研修）

介護現場における職員支援 （メンタルケア）の現状



貝塚 誠一郎 先生



- 介護現場の職員支援
- メンタルケアの現状



メンタルを不安定にさせるスケジュール通りの業務

職員の立場でみた場合

- 対応が早ければ覚えの良い職員、遅ければ覚えの悪い職員という印象を持たれる
- 終わらなければ注意を受ける
- 終わるか否かが、評価の基準になってしまう



利用者の個別ケアより、集団ケアに重点



職員の立場でみた場合

- （時間通りに終わらない場合）必要のない食事介助を行うなど、利用者の言動を急かすような対応を求められる
- “自分の思い（ゆっくり食べたら一人で食べきれるのに..など）”とは真逆の対応をしている自分が嫌になる



利用者の不安や願いより、スケジュール優先に重点



職員の立場でみた場合

- 同じ言葉を繰り返す認知症利用者に（時間を取られないよう）
嘘をつくことを求められる
- 「息子はいつ迎えに来るの？」という利用者に、
内線電話を掛けて息子のふりをするのが苦痛



スケジュール通りの介助を優先



職員の立場でみた場合

「早く食べちゃってください」

「今からお風呂ですよ」

「さっきトイレに行ったでしょ」など会話ではなく一方的な

「指示・命令口調」が増え、声を掛ける度に「我に返る」



自身の心と葛藤する職員の苦悩

葛藤の中身

- 自分は**何のために**この仕事を選んだのか
- 目の前の**利用者を苦しめるため**じゃないのに

大きな課題

経営者等リーダー → **個人の思い**に目を向ける必要がある

「利用者の喜び」を仕事に反映できたら、**こころも豊か**になるのでは



- 介護現場では業務を優先させるためのタイムスケジュールがある
- タイムスケジュールによって利用者の行動を急かしたり
不必要な介助を行ってしまう可能性がある
- その積み重ねが職員の心の葛藤や疲弊に繋がってしまう