

講演「介護職のメンタルヘルスケア ～ストレスから身を守る自己覚知と介護の誇り」(講師：北海道介護福祉道場あかい花 代表 菊地 雅洋)
を受講した方々の感想

1. 私は、ストレスコーピングが上手くできている方だと思いますが、誰もがストレスをかかえる可能性があると感じ、安心はしていただけないと思いました。

感情発散型で嫌な事があつたら、サ責などに色々聞いてもらってます。職場の良い人間関係に助けられていると思います。

若い頃は、自分の性格など他人に言われるのが苦手でしたが、最近はそうでもないの、自己覚知を1人でするのではなく、グループワーク実践してみようと思います。

2. ストレスとは何か、仕事の中でうまくケアが出来ない時、又は利用者さんから苦情があつた時、生まれる感情と思う。

いつもケアが無事に終わるとホッと、仕事が楽しいと感じるが、時間が足りなかったり、調理の時に味付けが思う通りにならないとストレスになる。

毎日ストレスが生まれると、心が折れてきたり、生活事態がおもしろくなくなる。やる気が出なくなったり、体調も悪くなる。これがメンタルヘルス不調とあらためて認識した。仕事に行くからには、いつも何があつても気持ちをリセットして、利用者さんにお会いしようと考えている。今回の研修でストレスコーピングのやり方3つの方法を実践してみようと思った。それでもいつでも相談できる上司がいるとよいというのは、納得できる。同僚でもよいという事で、悩んだ時は話をしてはき出すことも大切と思った。自己覚知するということも大事だと分かり、これからの起こりうる利用者さんとのトラブルに臨みたいと思った。

3. ストレスは知らず知らずのうちにたまるもので、まずはストレスと感じたものを書き出してみる。自分があるがままに受け入れ、その感情をコントロールするため自己覚知が大事になる。話を聞いてもらうだけでも気持ちが軽くなり、ため込んでしまうと体に変調をきたしてしまう。最後の先生のお話しの中で、利用者さんのこれからの人生がより良いものになるよう、この仕事につけたことが良かったなと思いました。

4. 介護訪問は、初めての方の家に入り仕事をするので意外と自分は感じてないのに、何か体に変になる事があります。

それは私にとってストレスなのであって、自覚しないといけない。そして、効果的な対処行動をとる事がとても大事だとわかりました。ストレスのアラームは放置しない事

がとても必要なのです。

5. 自己覚知という言葉は初めて聞きました。アンガーマネジメントということは教えてもらった事があり、良く、深呼吸をするようにいわれていました。数をかぞえるのも聞きましたが、やってみた人からはかえっていかりがこみあげると言った人もいたので、自己覚知が出来ていなかったのだとこの研修で思いました。この研修を思い出して、これからのケアだけでなく、日常の生活においても実践したいと思います。

6. ストレスは誰にでもあり、時には良い面に働くこともあるが、良くないストレスが溜まり過ぎると、心身に影響が出て危険性が高まる。自分で気付くことや、周りの人が気付いてあげる事も大切。ストレスコーピングとは？cope(切り抜ける・対処する)から来ている言葉コーピングも何種類もあり、上手に行うことでストレス解消になる。

〈実践方法〉

・ストレスの原因を書き出してみる・意識を変える・自己覚知 ・良いケアを行うには自身がストレスを溜めない様にしたい。

7. ストレスは、「良いストレス」と「良くないストレス」があるとの事。それらは、日常生活の中で混在している。各自の性格の違いや物事の捉え方の違いから表出する症状は違うとの事、ストレスの対処の仕方がとても大切と感じた。

また、周りの人（職場）が早く変化に気づくことも重要と思う。自分のメンタルを調整しながら、働く同僚にも気を配りたいと思う。

驚いたのは、ストレスの要因に対する愚痴や悪口を言うのは怒りや苛立ちと言った感情にとらわれ解決に繋がらず逆効果との事だ。なる程と思った。

自己覚知とはありのままの自分を受け入れ、その感情をコントロールすること。難しいが極めてみたい。

8. 介護離職の原因が、ストレスが多いと聞く。ストレスの原因が利用者であったり、仕事の内容であったり、職場での関係性であったりと多種多様。ストレスコーピング（ストレス対処法）について、介護の現場にいる講師ならではの内容で盛沢山だった。「お客様は神様ではない」という言葉～はとても響いた。きちんとルール・法令を守ることによって私たちも守られていることを実感した。そよ風のメンバーの離職が少ないのは、職場内での話しやすい環境が良いのかな～と感じた。仕事は進まないこともあるけど、ストレスを抱えるよりはいいかな。一般的には上司と言われている私は、もっと自分の時間を大切にすることをあらためて感じた。

9. 子供の預け先がなかったのでリモートで参加出来て良かったです。

ストレスの説明はわかりやすく、高すぎる目標やペナルティーのあった営業職時代のことを思い出しながら聴いていました。過度のストレスで身体の不調もあったので職場を離れて正解でした。

自己覚知については先生の著書「人を語らずにして介護を語るな」のタイトルは知っていましたが読んでいなかったのを早速買って読みます。先生は人気のブロガーさんという事でブログも気になって読みました。また時々見たいと思っています。

「無限に広がる幸せ樹形図」・・・訪問しているお宅で床掃除をしてピカピカになったことをご本人ばかりかご家族にも喜んで頂けて励みになりました。私の心も元気になってくれることを実感しました。

10. ストレスについて今まで深く考えた事がなかったのでとても有意義でした。色々なコーピングはぜひ試してみたいと思いました。

11. ストレスとは？と改めて考えてみると興味深いものがありました。良いストレスもあると言う事、ストレスを適度に感じている時の方が自己能力が発揮できるという事が確かにそうかもしれないと感じました。

一方その逆も存在していて様々な不調に繋がる事。今回そのストレス対処法の内容等を学ぶことが出来、初期の段階で解決できるよう今後に活かしていこうと思いました。

12. 今回の研修を受けて自分自身のストレスの度合いを改めて実感することができました。ストレスを感じやすいタイプであること、イライラする、涙が出る等自分にどんなことが起こっているのか書き出してみようと思います。自分に必要なことはポジティブな考え方です。人に言われたことに傷つき悩む傾向にある為、「気にしないようにしましょう」と少しずつでも前向きな考え方の癖付けをしていけたらと思っています。また自分の話を聴いてくれ、共感してくれる人とかかわりを大切にしていきたいと実感しました。利用者さん一人一人に寄り添い、喜びや悲しみの感情にも心を寄せて長生きしてよかったと思って貰いたいです。

13. 「自らの心無い言葉で人を傷つけてしまうことを誰よりも恐れる必要がある」・「よい言葉で寄り添ってあげてください」という先生の言葉をいつも忘れずに出会えた利用者さんや身近な人とかかわっていきたくと思います。

14. 知らないことをたくさん知ることが出来て充実した研修でした。ありがとうございました。

15. 私たちもそれぞれに性格があり、すぐに話せる人とそうでない人がいる。やはり、みんなでコミュニケーションをとりスタッフ間で話し合うことが大切だと思った。その人に合う介護を今後充実させていきたい。
16. 心に残る研修でした。ストレスの中でも「ユーストレス」はウエルカムなのでできるかどうか判りませんが、悪いストレスをいいストレスに変えていきたいと思いました。
17. 愚痴を聞いてもらう事もストレス発散と思いましたが逆効果でした。
18. プラスに働く人との繋がりを大切にし、自分なりのストレスコーピングをけたいと思いました。
19. 自己覚知は毎日の行動の中で常に意識したいと思いました。
20. ストレスを分かりやすく説明していただきました。自己覚知を日頃から心がけていると問題にぶつかった対処する道が見つかるという解決法を知ったことは良かった。
無理難題を言うてくる利用者さんに対してもハラスメントとして認識され、我慢しなくて良いと思えることは大きな進歩だと思います。
21. この仕事は自分の人生がいい人生だったと思ってもらえるためのお手伝いの仕事と
思って日々ケアに入っていきたいと思いました。
22. 研修を受けながら、これまでの利用者さんを思い浮かべ、自分がどんな気持ちでいたかを考えました。精神的につらい時もありましたが、内容をメンバーで共有して(共有は愚痴になっていた可能性が高いですが)いました。今後は、ポジティブに方向づけるようにしていきたいと思いました。利用者さんにとってより良い方向づけをしたいと思います。
23. 難しいケースでもあきらめず、利用者さんの最晩年により良い寄り添いをしたいと思いました。
24. 統制された感情関与の原則（自分の感情を自覚し、自分の感情をコントロールして援助する）。自己覚知に努める。（自分が今、どのような行動をとり、どのように感じているかを客観的に意識すること）。
専門職としての立場に個人的な価値観が影響するのは好ましくない。否定的な感情を

素直に認識する。

自己覚知はやり続けなければならない。意識的に。長生きしてよかったと思われる介護を目指す。人の心の痛みを感じるのは、関心の寄せ方で左右する。良いお話でした。

25. 大変参考になりました。「介護は仕事として選んだ、と共に生き方として選んだと思ってください」との結びの言葉は心に響きました。

26. メンタルヘルスとは何か。普通の時はうまく処理できる人ができなくなる。内圧が高まる。パフォーマンスが高まる。良くないストレス。何でも我慢することはない。うつ病が完治する人は6割以内。一番気をつけることは自殺しないように。カスタマーハラスメントは我慢しない。お茶のみしない。自分がストレスを感じたら書き出す。良い人間関係を作る。考え方を良い方へ持っていく。自己覚知→カーッととなった時、6秒考える。護る人になる。

27. 盛りだくさんの内容であつという間の時間だった。ストレスに関して、自分もまわりの人もいつもと違う状態には敏感になること。私は夜中に何回も目が覚めることがあり、その時は何か嫌なことやストレスがあると自覚する。嫌なことが解決するとまた眠れるようになる。カスタマーハラスメントは放っておかない我慢しないというのは、自分の意識を少し変えて判断しないと難しいと思った。私に必要なのは、ポジティブシンキング、気晴らしコーピングのメニューを増やす、愚痴は言わないこと。自己覚知に努める、自分の感情をコントロールすること。

感情に敏感になり、気づき、関心を寄せる、長生きしてよかったと思ってもらえる、そんな介護を目指して続けていきたい。

28. ストレスをうまく処理するということ、発散できるところを作る！うまく発散してためないようにしたいと思った。

周囲に敏感になる。普段と違うことということにまわりが注意して伝える。うつ病になると完治するのが難しいので予防が大事。なんでも我慢することがいいことではない。ストレスを感じた時は思ったことを周りの人に聞いてもらい、ためこまないようにしたいと思った。カーッととなった時は6秒数えて深呼吸。

介護を仕事にするということ、使命。長生きしてよかったと思われる介護をする。目指す。目の前の利用者を幸せにすることがまわりの人も幸せになっていく。

資料の背景が黒だったのでメモやマーカーを引いても見にくかったのがちょっと残念だった。

29. 今回は資料を見ずに、パソコン画面に見入っていた。講師の話に十分に集中できた

が、1 時間半続けて画面に集中するのは正直辛くて、間に 10 分休憩をはさんでもよかったですかもしれない。

サ責になると、チームを組んでいるワーカーの話は聞くが、自分でもケアに入っていて強く感じることも、他のサ責に説明しても具体的にわからないだろうと、つい自分の中に押し込めていることが多い。また、ストレスを強く感じ積み重なっていても、事務などやるのがたくさんあって休みたくても休めないのが現実。若い時は感じなかった疲れもずいぶんたまるようになった。自分はストレスに弱いと感じるこの頃。利用者に対しては、相手が一生懸命話しているのを、作業しながらだと「真剣に聞いていないな」と思われるので（自分自身でもそう思う）目を見て聞くのが一番なのかなと思う。それが「寄り添う」言うことかと思う。

30. 本人や周囲の人がアラーム（ネガティブ感情）に気づいて対処することで、身を護るので放置しない。

普段と違う自分の状態があらわれたら要注意。普段と違う状態には敏感に！（メンバーにも）

ストレス発散に自分の好きな事をしてポジティブに考えられるようにしたい。大事な事でよい人間関係を築くこと、そして、前向きな考え方をくせ付けしていけるように身に付けたい。

この研修で改めて自分が介護に携わろうとしたことを思い出し、笑顔を広げられるよう、幸せ樹形図を作りたいと思った。

一人一人の利用者に関心を寄せて、よい言葉で寄り添っていきたいと思った。自分でも利用者の笑顔が見られるとうれしいと思い、介護をしていると改めて気づいた。あっという間の 1 時間半でした。担当の方や菊地先生、ありがとうございました。

31. 自己覚知がなくても適当に感情をコントロール出来ていたつもりだったが、介護力を強めるためには自己覚知が大切な事を理解できた。今は少しでも質が高くなる介護を目指したい。

32. 実際の稼働上ストレスやうつ病といったことを経験又は見聞きしたことはありませんが、知識として受けとめていこうと思いました。特に「cope」=切り抜ける、「覚知」=自分の中で、自分を冷静に見て、知っておく事でしょうか。その事を知りました。第一には求められている介護作業を行う事ですが、人を相手にする事なので今回学んだ事は助けになると思いました。

33. ストレスが様々な原因で起こることはわかりました。介護現場でのストレスを感じている人がいる時の対応を共有していけるようにしたいと思いました。

34. 自分自身の事をしっかりと分かることはとっても大切なのだとわかりました。又他人に自分の長所や短所を教えてもらう事も大切なんだとわかりました。
35. 日々意識し自己覚知に努めるという事を取り組んで今後の介護に生かしていきたい。
36. ストレスも適度にあることが良い。目標に向かって頑張れたりする。
37. 「対人援助」のお話を聞いて、今の仕事に責任とやりがいを改めて強く感じました。「ストレスコーピング」「自己覚知」の言葉を知り、方法を教えていただいたので早速実践し、自分を護っていこうと思います。
38. 自分はすぐに不安になったり悩みやストレスを抱えやすい性格なので今回の研修を受けて我慢をしたり頑張りすぎないように心がけて自分の気持ちをしっかりと持つ事が大事だと改めて思いました。体だけではなく心も健康でなくてはなりません。これからも仕事で悩みや不安があった時はすぐにサ責に相談するようしていきたいと思います。
39. ストレスに対して意識を変えて少しずつでも前向きな考え方を癖づけていこうと思います。また、自分・ほかのスタッフが普段と違う状態が現れた時は誰かに相談し、また気づいてあげることが大切である事を学びました。リモート研修でしたが先生のお話と資料とで分かりやすく今後の介護の仕事で役に立つ内容でした。
40. ストレスが適度にあるときに仕事の効率や生産性が最も上がるということがわかり、ストレスがすべて悪いわけではないと理解しました。又利用者さん一人一人の人生の一部に深く関わるという事を改めて感じ、よりあなたに出会えてよかったと思われるワーカーになりたいと思いました。
41. 大変良いお話でした。ありがとうございます
過去のホームヘルパー、施設介護の頃のことを思い出しました、その時に聞けたらもっと良かったと思いました。特に「統制された情緒関与の原則」の項目です。新人の頃は受容が理解できておらず、感染してしまうことがありました。その時は苦しかったです。今なら他人であることが分かっていますが、その時にアドバイスがあれば早く次のステップに行けたらと思います。しかし自分で経験したからこそその勉強ですが。
現在はデイサービスの趣味活動のお手伝いが主ですので、利用者さんが楽しく過ごせるように、笑顔を引き出せるようにとケアしていきたいと思っています

42. 自己覚知という言葉や意味を今回初めて知りました。勉強になりました。ありがとうございます。

自分があるがままに受け入れるということは難しいですね。「自分」というものを見つめ直すきっかけにもなりました。でも本当は「自分」というものを正しく理解できていないのかも？と疑問を持ちます。

介護（看護）職として、利用者さんに対しては自分の感情をコントロールすることは心掛けていますつもりですが、職場の人間関係のストレスについてはやっぱり難しいです。今後の課題ですよ。

なるべくストレスを感じたら自分の考えに近い周りの人に話を聞いてもらいストレスをためないようにしていきたいと思いました。
とりとめのない感想ですみません。

43. テーマが「介護職員のメンタルヘルスケア」ということで受講しました。

今現在、職場での大きなストレスはないですが、利用者の方も、心身が短い期間で大きく変化していく場なので、正しい対応がどういうものなのか、考えさせられることが多いです。幸い職場での疑問は職場の方々に問うことが出来る環境なので、仕事の中で起こった感情についてはなるべく話すようにしています。

今回のお話の中であらためて高齢者介護という仕事は人生の最晩年期に関わる仕事なのだと責任を感じました。自分に出来ることは小さな事ですが、利用者さん一人一人の人生に色んな歴史があることを再認識して、関わっていききたいと思いました。

44. 私は訪問の仕事にはついていないので、今回の内容について、全てが当てはまるとは言えないが、現在家族に高齢者を抱えていることもあり、今後の在宅介護を見据えると多分に興味深いものがあった。どうストレスコーピングしていくか、家族内でのストレス、職場での人間関係等、今回の研修で学んだ事をいかしていく場は沢山あるように思えた。有意義な時間をありがとうございました。

45. まず初めにストレスとは何かということについて改めて学ぶことが出来て良かったです。自分の置かれている状況をきちんと認識することで第三者的に見ることが出来るのだと思います。その上で冷静な判断が出来、今ある状態を受け入れること、多少反省もしながら人のせいにならず怒りも最小限に止めながら感情のコントロールをすることが必要なのだと思いました。

身近に精神不安を抱えている人が何人かいますが、研修内容にもあった通りネガティブな感情を自分の中に溜め込んでしまうタイプだということは納得出来ました。

気の合う仲間とお喋りをしたり、自分なりのストレス発散方法確立することが出来

ば良いと思います。常に「前向きな考え方を癖付けしていくことが大事」この言葉は胸にストーンと落ちました。ありがとうございました。

46. ストレスに対して感じた自分の気持や感情を誰かに聞いてもらったり、相談して自分の気持ちを整理する。常に意識していきたい。また、「無関心は最大の罪」利用者に関心を寄せることが何より大事。仕事をする上で本当に大切なことと感じました。とても勉強になりました。

47. 暴言を吐く利用者が居るが、その人の心身状態を把握して対処している。言われた事等、話せる事務所なので、冷静なもう一人の自分が対応のアドバイスをしている。自己覚知の大切さ。人生の一部に寄り添っての仕事と言う自覚。先生の言葉に納得の研修でした。

後半はメンタルヘルスと言うより介護職の在り方のお話になったのかなと思います。

48. 先生のお話になんと、もう少し頑張ろうと言う気持ちになった研修でした。

49. メンタルヘルス不調について詳しく学ぶことが出来ました。訪問先で苦手なことや嫌だなと思うことが有ると、仕事に行きたくないなと思ってしまう時は、自分の考え方を少し変えてみようと思いました。

50. ストレスについての内容がわかりやすかった。利用者様に寄り添うケアの大切さがわかった。

51. 以前の職場でパワーハラスメントを受けていたが、その時は自分がそういう立場にいることに気づけなかった。周りに「それははじめだよ」と言ってくれる人がいたが、仕方がないことだと思っていた。体調を崩してそこを辞めて、ワーカーズに入ったことは正解だった。ここでは思ったこと、大変だったことを聴いてくれる人が居る。介護を仕事にすることに誇りを持てるお話でした。

52. ユーストレス、ディストレスが有るのを知りました。この2つのストレスは最適ストレスの値では紙一重なのだと思います。

多種多様なストレスに耐えられる人、耐えられない人が居る。耐えられないのが駄目なのではなく、その人はそういう体質なのだと理解し対応すると言う言葉に、なるほどと思いました。

冷静なもう一人の自分を意識して関わっていくとは、どの職種でも普段の生活でも大事なことなのだと思います。

53. 介護者よりも一般者向きのようだった。介護される人には認知症があると対応が違ってくるので、事例による対処法が聞ければと思った。

54. 講師の先生の言われることはその通りだと思いますが、実際に利用者さんはきちんと理解してくれるのか。時間をかけて何回も実践していく事だと思います（例えば品物を貰う事への断り方）。

55. ストレスについて、そして自分を知ること、改めて確認しました。

自分のストレス発散の仕方間違っていないと感じましたが、まだまだ自己覚知ができていないこと

個々の常識は変化するということは頭に有りそうで有りませんでした。

頭を柔軟にしないとと思いました。

この歳になってやっとなんとなく自分を知ってきました。若くから介護の仕事に携わっている方々、凄いですね。とても勉強になりました。ありがとうございました。

56. 幸せの樹形図という言葉が印象深く残りました。

あきらめない、思いこまない介護にもはっとしました。長くかかわっている利用者さんに対しては特に思い込みなかったろうか…と講義を聞きながら利用者さんの顔を思い浮かべました。

より良い関係性を作ることは、目に前の利用者さんの幸せな気持ちとなり、その連鎖は家族や周囲にも広がっていく！

幸せの樹形図を描くことを意識して今後の提供にあたりたいと思いました
ありがとうございました。

57. 自己覚知は意識しないと出来ないという言葉が心に残った。客観的に意識することを心がけたい。

怒りのピークは初めの6秒間、数を数える、深呼吸する、その場から離れる、自分に言葉をかける、考えることをやめる、このことを実践していきたい。

意識を変えてみる、少しずつでも前向きな考え方を続けていくことが大事。情動焦点コーピングのところでは、自分はストレスに対して自分の気持ちや感情を相談出来る人がいるのは幸せなんだと改めて感じた。

58. 「コーピング」という言葉は初めて聞きました。「バイステックの7原則」も、もう一度確認してみようと思いました。

「自己覚知」が私たちの仕事に大切だと言うことが理解できました。でも、難しい

事ですね。

59. 3度目の zoom での研修、時間的に余裕を持って参加できました。

研修の中で自己覚知の必要性の説明があったが、以前の研修でも何度も聞いていたが、今回は時間が経過すると自分の価値感が変わるものなので再認識が必要とのこと参考になりました

講師の方の若い時の介護現場でのことを熱く語っていたのが印象的だった。訪問先での飲み物禁止は、薬物を混入される事態を防ぐためとは知らず、最近起きた事件もあり注意が必要だとおもいました。

お客様は神様ではない。介護のプロとして、礼儀正しく、笑顔で、丁寧に接することは当たり前だが、理不尽な要求にまで答えなければならないことは無い。それを知りほっとしました。

ストレスをためない、何かあれば職場の人に相談する。職場は相談に応じ、適切な対応する体制を整える。

自己覚知に努め、感情をコントロールすること、時には難しいですが、流すことも必要ですね。

無関心は最大の罪、チームワークが必要です。

60. バイステックの7原則の「統制された情諸関与の原則」については、理解、説明が難しいと感じていましたが、自己覚知とセットで考え、自分の感情をコントロールし利用者さんの心を理解していく事。もう一人の自分という考えで理解できました。

介護・福祉情報掲示板・裏版板では、情報がとても速いので（今日の講座の中の事例、ニュースなどもそうですが）参考になり拝見しています。

SNS の事例から「当たり前のことをやる」ことの重要性が響きました。当たり前の気づき、大切に思う気持ち、そして当たり前の対応、人と人との対等な関係、尊厳、笑顔…「介護とは」改めて考えさせられた。

61. 研修を担当された「どんぐり」の方、ご苦労様でした。日々の仕事の合間を縫っての、企画・運営・進行、ありがとうございます。

テーマの「介護職員のメンタルヘルスケア」は、課題の選定や内容がとても良かったです。

講師の先生について、ネットで少し調べさせて頂きました。介護職を色々経験され、素晴らしい経験をされている先生なのですね。熱い思いの原動力になる経験もたくさんされているのですね。

「自己覚知」という言葉を久しぶりに聞きました。対人援助には欠かせない、自分を知る事から始まります。又「バイステックの7原則」も改めて、復習してみようと

思いました。

62. 自分を客観的に見ることで自分を知る。そして意識をするという自己覚知。

介護職だけにいえる事ではないが、自分を分かっているならば、感情的にならず、他人にも流されず、何事にも対処できるようになれると思うので自己覚知に努めたい。対人援助に関わる（介護）時、気づき（関心を寄せる）を大事にしたい。

63. 忙しいと自分のことを振り返るのはとても難しいので、こういう学習はとてもためになりました。

自己覚知やメタ認知の力をつけられるよう日々意識して提供に向かいたいと思います。ありがとうございました。

64. ストレスについて、一通りの知識はありましたが改めてコーピングという捉え方を知ったことでストレスと上手に付き合うことができるようになりたいと思いました。介護の仕事は、高いスキルと気づきが支えになっており、本当にストレスの多い仕事だと再認識しました。ですが、この仕事に対する強い誇りとやりがいを持っていらっしゃるという言葉の端々に感じられ、この研修をうけていらっしゃる皆様も、先生の言葉に強く背中を押されているのだろうと思いました。改めまして、この度は参加させていただき、ありがとうございました。