

会議名	平成23年度 第二回南ブロック会	<input type="checkbox"/> 全体会 <input checked="" type="checkbox"/> ブロック会 <input type="checkbox"/> 執行部会
開催日	平成23年 9月 20日(火) 14:00 ~ 17:00	
場所	ウィリング横浜 126 号室	
参加者	阿久和鳳荘、鎌倉幸寿苑、グリーンワフ東戸塚、ケアポート田谷、港南あおぞら、湘南グリーン葉山、スカイ、すこやか、ソフィア横浜、なぎさ、ぬかだ、能見台パトリア、ハートケア横浜、ひとりざわ、ユトリウム、横浜磯子、よみうりランドケアセンター 以上 17施設20名 記録者:なぎさ 佐藤	
内容	<p>1・開会挨拶 ユトリウム小林ブロック長</p> <p>2・講演「ストレスに負けるな！ ～ストレスとの上手な付き合い方～」 講師 川崎幸クリニック 稲富正治 先生</p> <p>「カウンセリング」</p> <p>カウンセリング＝ 相談者の「聞いて欲しい話」を、カウンセラーが「ちゃんと聞く」といったイメージがあるが、現実にはそのようなカウンセリングばかりでは無い。</p> <p>実際には。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相談者から「同じ経験があるのか？」「あなたはなった事が無いから、解らないだろう」等とイライラをぶつけられる。 ・「家でやっている事を見せてやる」と物を投げつけられた。等もある。 <p>上記のような行動・言動は、どうしたらよいのか解らない、彼らの「心の叫び＝カウンセラーへのSOS」だと認識している。また、カウンセラー側もそう考える事で楽になる部分もある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こちらの対応、発言で、不用意にイライラや怒りを表出させてしまうケースもある。講師体験として。 <p>十数年間ほぼ毎日、仕事・ボランティアを続けており、全く休息を取っていないうつ病の患者（突然倒れ、動けなくなる等の症状あり）に、「休息のとり方を工夫しましょう」とアドバイスをした際、「うつ病の患者に、これ以上努力しろと言うのか！」と激高された。振り返ると、アドバイスの後に「一緒に考えていこう」の一言が無かった事で、怒らせてしまったと感じている。</p> <p>「対人援助としてのカウンセリング」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・医師が、一人一人の患者の話を、時間をかけて聞き診察にあたる → とても素晴らしい事だが、外来が終わらない・診察が深夜にまで及ぶ・医師自身が体調を崩す 等の弊害を生み、結果として長期的に続けられない。 ・対人援助、特に慢性的な疾患を持つ患者を相手にした場合。「続けられなければ、やってはいけない」「長期的に考えて続けていける援助」でなければ、いけないだろう。 <p>講師体験として。</p> <p>アスペルガー症候群と診断された年配の女性 との援助関係の中で、会う度にカウンセラーに対する要求がエスカレートしていく事があった。講師自身大きなストレスを抱え、スーパーバイザーにカウンセリングを受けながら、援助関係を築き上げた。こうした関係の中で、約束事を決める事の重要性を痛感した。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人の苦しみ・ストレスと付き合う対人援助の場は、援助する側もストレスにまみれている。対人援助の関係は、時間などの約束事があって、初めて成立する。 	

内容

「ストレスの解消、上手なつきあい方」

（ストレスの多くの原因は、人間関係にある事が多い）

- 非難、注意、認められない、関心をもたれない、否定、マイナス評価、大事にされない等
- この逆であればストレスはかからない とも言える

・多少ストレスはあった方がよい。しかし、高まりすぎると、情緒・身体が不安定となり、治療を要する事もある。

（心の問題に偏見を持たない）

・ストレスの解消、メンタルヘルス の上でとても大切。

・カウンセリング・内服への抵抗を無くす → 「心も身体と同様に疲れもするし、ケガもする」「心にも必要な手当をする」と考える。

・熱がある、ケガをした 等と違い、心の理由ではなかなか仕事を休めない。

- 熱＝38℃あるから・・・ ケガ＝骨折をした・・・ 等と違い、ストレスには明確な基準が無い。

・仕事を休んだ場合でも、「仕事を休んでしまった」と考える＝心は休まっていない。原因に関わらない事が大切。

・心の病気・メンタルヘルスに対しての理解が少ない。

＊ある企業での話。 職員のカウンセリングを導入するも、面接はデニースでやってくれと言われる。公共の場で、個人的な悩みやプライバシーに関わる相談が出来る筈が無いという事を理解していない。

（ストレスの解消）

・「酒飲めばなんとかなる」では駄目。「心の問題に偏見を持たない」以外に。

・自分の話をしっかり話す → 言葉を失ったところから問題が始まる。

話を聴く時は、適切な第三者になる → どちらの味方でもなく、価値観を押し付けない。

カウンセリングでは、相手が自ら、答えに近い物を出した時点で、はじめて「そうだね」と答える。

・自分の居場所を作る → これをしているとホッとする等を見つける。

・「新たな勉強が必要な時」と考える → 解消ばかりでなく解明する。理解力を高める。

・一人で抱え込まない → 暗室での光一点 ＝ 光の場所・自分の場所が解らない為、光が動いて見える。
光がもう一点あると ＝ 場所・距離が解る。周りが存在すれば、光が動く事は無い。
一人では決して抱え込まない。複数の目で見ると考える事が大切。

3・グループワーク

・二人一組でのエクササイズ（身体の力を上手に抜く）

・四人一組となり、ジェスチャー・表情での伝言ゲーム

→ 人に触れる、一緒に笑いあい、一緒に照れくさがる事が人間関係・ストレスの解消にはとても重要。

皮膚の感覚が、情緒の安定に有効である事は、以前から精神科領域で陶芸が導入されている事でも知られる。親子でのハンバーグ作り等も有効とされている。

内容

4・グループ討議

四つのグループに分かれ、「ストレス」をテーマに話し合う。

【グループ1】

＜どんな時にストレスを感じるか？＞

- ・人間関係（特に、上の立場の人間、との関係）
- ・他職種間の職員との関係 …「現場の何がわかるのか？」等のやり取り
- ・ベッド稼働率が下がった時 → 上司・現場からのプレッシャーを感じる

＜ストレスの解消法＞

「スポーツ、身体を動かす」「酒」「大きな声を出す」「家族、友人と遊ぶ」「ストレスと共存・割り切る」「仕事を終わったら頭を切り替える」「専門家に相談（逆にストレスになる事も）」

【グループ2】

＜ストレスを感じる時＞

- ・普段ストレスを溜め込まないようにしている＝「ストレス発散」の感覚が湧かない
- ・今日の講義を聞いて → 自分と同僚との「意欲の差」にストレスを感じていたと改めて気付いた（自分が悪いのか？と思う事が多かった）
- ・ストレスに近づかない、話を聞き流す等の防衛 → 言いたい事が言えないストレスを感じる
- ・周囲でストレスを抱えている人間がいないように見える → 自分一人でストレスを抱えているみたいに感じる

＜ストレス解消法＞

「家族と過ごす」「家が一番落ち着く」「スポーツ」「酒」「仲間を作る」

【グループ3】

＜ストレスを感じる時＞

- ・各部署の伝達が、スムーズに行かない。
- ・職員の指導（双方のストレス？）
- ・クレーマー家族に対する対応。
- ・施設の現状について — 職員間の意思統一がされていない、利用者中心でなく職員中心とを感じる 等
- ・職場に相談できる人がいない。

【グループ4】

＜ストレスを感じる時＞

- ・利用者家族に「あなたにわかるの？」と言われた事 → 悩む、受け入れるしかない？
- ・相談する人がいない。
- ・他部署（看護/介護）との連携がスムーズに行かない。
- ・スタッフの教育（利用者に対して横柄なスタッフ等）
→ 自分が注意して軋轢が生じないか？ なぜ誰も注意しないのか？

内容	<p>5・講師総括</p> <p>ストレスの解消において、お酒を飲みに行く等も良いが、「みんなで一つのことを共有し、ストレスに向かっていく」事も重要。</p> <p>職場で、自己主張をする際に空回りしたり、出る杭は打たれるといった状況も起き易い。しかし、開かれていない環境にいと、どんどん自閉的となりストレスの解消に至らない。</p> <p>このような開かれた場へ参加し、共に悩み・共に笑い・共に照れくさい事を、仲間と一緒にやる事は、メンタルヘルス的にも大変有意義な事である。</p> <p>グループワークの際に述べたように、特に「照れくささの共有」事は、精神的部分での大きなエネルギーになると考えている。</p> <p>6・事務連絡</p> <p>10月28日 現任研修 開催</p> <p>今回の出欠席連絡・返信は、よみうりランドケアセンター 柴山氏まで</p> <p>7・講師からのお知らせ</p> <ul style="list-style-type: none">* 直接、講師に相談等がある場合は、資料記載のメールアドレスに連絡を頂ければ、返信致します。* 講師主催の勉強会のお知らせ。<ul style="list-style-type: none">・広義の学習を主とした勉強会 毎週(金) 18:30・ロールプレイ等の演習を主とした勉強会 毎月第二(土) 18:30～20:30・エクササイズ等を取り入れ、感受性を養う事を主とした学習会 年三回開催 <p>上記、詳細確認・参加の希望は、講師まで連絡を。</p> <p>以上</p>
----	---