

沖縄県認知症疾患医療センター主催研修 報告書

1. タイトル：やさしさを「自分」にも向ける技術
2. 開催日時：平成 29 年 7 月 8 日(土) 午後 2 時から午後 4 時
(開場：おきなわクリニカルシミュレーションセンター 3 階)
3. 講師：琉球大学大学院 医学研究科 精神病態医学講座 甲田 宗良先生
4. 研修内容：

講義	家族を含む介護者のメンタルヘルス問題・セルフケアについて 対人援助職の特徴・介護負担やそれを減らすための原則 ネガティブケイパビリティについて
演習	自分にもケアが必要だったのではと思った経験やセルフケアの方法に関する グループディスカッション・シェアリング

5. 参加者数 27名

<職種>

看護師	4名
保健師	4名
ケアマネージャー	7名
社会福祉士	7名
認知症地域支援推進員	5名

<所属>

病院	2件
地域包括支援センター	18件
行政	3件

【アンケート集計結果】

アンケート回答 23名 回収率85.19%

1. 職種内訳

ケアマネージャー	26%
社会福祉士	26%
看護師	15%
保健師	15%
認知症地域支援推進員	19%

2. 所属内訳

医療機関	9%
包括支援センター	78%
行政	13%

3. 研修内容について

とてもわかりやすかった	61%
わかりやすかった	30%
ややわかりにくかった	4%
わかりにくかった	0%
無回答	4%

4. 演習内容について

ためになり、実践したいと思う	70%
ためにはなったけど、実践するには難しそう	4%
よくわからなかった	0%
無回答	26%

5. より良い支援をするためのセルフケアの方法は？（研修を終えて思いついたアイデア）

- ◇ 自分を客観的に見る機会（日誌など）をつくる
- ◇ 仕事の時間管理をして早く帰宅する
- ◇ 自分をほめてあげること
- ◇ 立ち止まる時間を持ち、自身で業務を振り返ること
- ◇ 気分の切り替えが重要
- ◇ 時間を作っていくことが必要
- ◇ 楽しいことを考える
- ◇ 抱え込まない
- ◇ 自分を大切にしたい
- ◇ 笑う・休む・考えない
- ◇ 自分を甘やかす
- ◇ 「何のための援助か」に意識を向ける
- ◇ ペットを飼う
- ◇ 話を聞いてもらう

6. 研修会開催のお知らせのタイミングについて

早すぎる	0%
ちょうどよい	87%
遅すぎる	4%
無回答	9%

7. ご感想・ご要望（自由記述）

- チームで団結して物事に取り組む研修
- どうすれば互いを知って同じ気持ちで仕事ができるのか
- 職場の環境がよいことに改めて気づかされました。
- 心がラクになりました。
- 仕事に対するやる気・充実感、やはりセルフケアやプライベートがうまくいっていることで支援ができるのだと改めて認識しました。リフレッシュ大事！
- 「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉を初めて聞きました。大切な「能力」のひとつとして科学的にも根拠があるのだと知り、大きな学びとなりました。
- （どうして自分を責めるのですか？と問いかけに対し）本当にどうしてなのでしょう。責めるクセ？育ち？ほめられても達成感がない。
- このような研修はあまりないので、とてもよかったです。
- 気持ちが軽くなりました。
- 自分がどうにか解決しなければいけないと思っていたのですが、（対象者と）一緒に考えてもいいやと思いました。
- 楽しく、研修を受けました。
- グループワークで色々な視点があり、気づきが得られました。
- また参加したいと思います。

【演習内容】

1. グループワーク①

対人援助職として行き詰まった時どのように感じましたか？思いましたか？

辞めたい	7
不安になる	5
仕事に行きたくない	4
逃げたい・先が見えない・眠れない・つらい な来たいどうしたらいいのかわからない	各2
人の話を聞けない・食べられない・苦しい・憂鬱 起きれない・余裕がなくなる・楽しくなりたい 自信がない・助けてほしい・孤独感・プレッシャー 相談相手がほしい・代わってほしい・消えたい 心も体も疲れてしまう・職場で気持ちを伝えにくい もう無理・できないことを分かってもらえない これでいいのか・頼れる人がいない一人になりたい 評価してもらいたい・仕事に対する意欲低下 前の職場がよく見える・できると決めつけられている	各1

2. グループワーク②

対人援助職としてどのようなセルフケアを行ないますか？

話を聞いてもらう（友達、同職種）	15
おいしいものを食べる	5
体を動かす・アロマセラピー・職場で共有する	各4
失敗しても完璧でなくてよいと伝える・思うことができることに気づいてもらう	各3
笑う・労う・書いて表現する・辞める・寝る 好きなことをする・ショッピングする・音楽を聴く 仕事以外のことに目を向ける・カラオケに行く	各2
旅行する・お酒を飲む・休んでみる・海に入る 味方になってくれる人を見つける・ペットと過ごす 時短で働いてみる・無理しない・初心に戻る 一日何もせずゴロゴロする・体を温める・掃除する 眠れなくても横になって体を休める・温泉に行く イメージワーク（安心安全な場所）をする 一緒にいて楽しい人と過ごす・考えないようにする 聞き流す・経験豊富な方に相談する 映画を見る・一人にならない・開き直る できるところから一つ一つやる・マッサージを受ける つらいのに辞められない状況にいる二次利得を見つめる	各1

【主催者所感】

「支援者自身のケアは、後回しになりがちでは？」「支援者が無力感にさいなまれるとき、どのようにして乗り越えているのだろうか？」「正解のない、形のないものを相手にすることが多い中、支援者自身のメンテナンスは必須なのではないか。」そのような思いから、今回の研修を企画しました。困ったとき、行き詰ったとき、そんな時こそ一旦立ち止まり、状況や気持ちの整理をする必要があるのかもしれない。

当センターの研修では知識や技術の習得に加え、研修の場が参加者のリフレッシュや出会いの場となればうれしく思います。

ご参加・運営へのご協力、ありがとうございました。