

# 地域公開研修会のご案内

HEALTHCARE CORPORATIONSKOUNOIKE-KAICHIKI-CARE CENTER

## メンタルヘルスケア ～ “介護をする人” の心を支える～

一人で介護を抱え込んでおられるご家族、周囲の協力が得られず、誰にも相談出来ない状況におられるご家族、当然、ストレスも溜まります。また、医療や介護現場においては、ご利用者の急変・感染予防等の健康管理、認知症の方への行動・心理症状に対する対応など、緊張感の連続という環境にあります。共通して言えるのは、支援者の心と体には大きな負担がかかっているということです。これを放置しておく、心身ともに追いつめられていきます。「介護うつ」「虐待」「自殺」などストレスの延長線上にある事件が、家庭や施設でも起こっています。これら一連の出来事を「その個人が悪い」と捉えるのではなく、『介護をする人の心（メンタル）を支える視点』がとて大切です。

そこで今回の研修会では、臨床心理士より、心理学の視点からメンタルヘルスケアをお伝えします。

### 開催日：平成30年11月24日（土）

#### Point

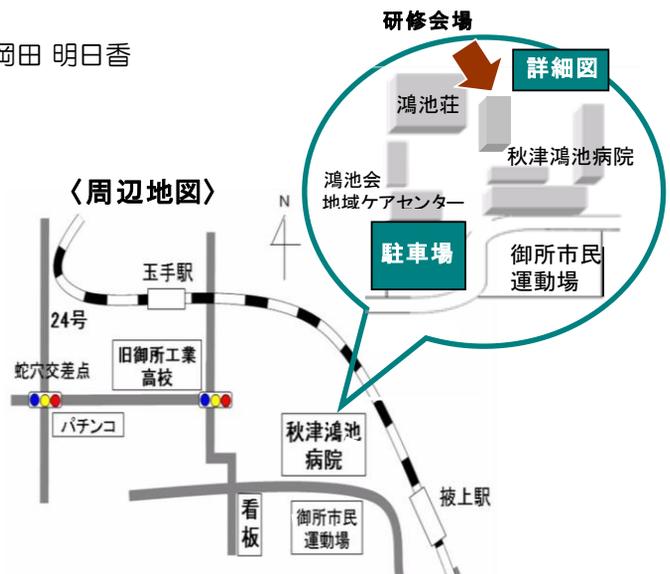
時間：18時～19時  
場所：医療法人 鴻池会 研修棟  
講師：秋津鴻池病院  
臨床心理士 岡田 明日香

#### 信頼形成のコミュニケーションとは？

ご家族を支援する際に、コミュニケーションは非常に重要です。相槌・質問・話すスピードによって、ご家族に「わかってもらえた」といった安心感を与えることができます。この信頼形成は、その後の支援を左右します。

#### 介護・看護の現場は「感情労働」？！

介護・看護の現場では、高い倫理観や自分自身の感情をコントロールする力が求められます。人を支援する仕事の中で、実際に感じる感情とは異なる感情表現が必要となる労働を「感情労働」といい、これには、適切なフォローがないと、心が疲弊（病気）すると言われています。



#### お知らせ

公開研修会開催時にパンフレットの設置を希望される事業所様はパンフレットをご持参下さい。

※ 準備の都合上、参加予定の人数をご連絡頂ければ幸いです。 FAX 0745-64-2061

事業所名

参加予定人数

※ 送信用紙不要 この用紙だけでご返信下さい。



医療法人 鴻池会 地域ケアセンター

住所：〒639-2273  
奈良県御所市池之内1064  
TEL：0745-64-2062  
FAX：0745-64-2061  
URL：<http://www.kounoikekai.com/>

## まさか・・・その時、災害から命を守れるか ～私達がこころがけること 私達にできること～

平成30年9月21日の公開研修会は「まさか・・・その時、災害から命を守れるか～私達がこころがけること 私達にできること～」と題して、鴻池会居宅介護支援事業所より災害をテーマに開催させていただきました。当日は地域住民の方や民生委員の他、地域包括支援センター、介護サービス事業所など総勢53名の方々にご参加頂きました。

まず、今年度起こった台風21号と、北海道胆振東部地震の映像を観て頂き、想像を超えた自然の驚異とその被害の状況を振り返って頂きました。そして、被災者の方々から聞かれる言葉は「まさか」という言葉。

そこで、あらためて災害の意識について、内閣府政府広報室「防災に関する世論調査」をもとに、皆さんにアンケートにお答えいただきました。

<あなたは、災害の被害にあうことを具体的に想像したことがあるか？><あなたは、家族や身内の人と災害について話し合ったことがあるか？>などの質問を行い、最期に、<災害について、その被害を少なくするために取る対応で大切なことは？>という内容で意見交換を行っていただきました。会場では、家具の倒壊を防ぐ、ハザードマップの確認、避難所の把握など、「自分の命は自分で守る」そのための対応の話が沢山挙げられました。

そして、私達からは、世論調査の結果をもとに、「自助」と同じように「共助」の大切さを伝えさせて頂き、続いて実際に倉敷市真備町へボランティアとしての参加する中で感じた現地の様子と被災者の声を伝えさせていただきました。

現地は、地域全体が被災しているため、災害発生直後は支援体制が整っておらず、マッチングが行われるようになったのは一ヶ月であった状況や、現地の変化についても映像を交えて報告させて頂きました。

恐怖で包みこんだ被災現場の惨状は想像を超え、悲しむ間もなく「公的な援助を待っているだけでは手遅れになる」と、体力的にも精神的にも限界の中、泥まみれになった家屋の掃除を自力で行う被災者から聞かれた言葉「命を守ってくれたのは近所の人」、「家族を助けてくれたのは地域の人」。

災害発生時、公助で出来ることは限りがあり、自分自身の命を守る「自助」、そして、地域で助け合える「共助」の大切さをお伝えし、災害から自分や家族の命を守るために「私達がこころがけること」「私達にできること」普段からの地域の関係性を築いておくことの大切さを改めてお伝えしました。

今回の研修会は「地域の繋がり」においてそれぞれが何か出来ることは必ずあるということ。また、非常時にこそ自分が出来る役割とは何なのかを考える機会になりました。

