

## メンタルヘルスケア ～介護をする人のこころを支える～



平成30年11月24日の公開研修会は「メンタルヘルスケア～介護をする人のこころを支える～」と題して、秋津鴻池病院：岡田臨床心理士を講師に開催させて頂きました。当日は地域住民の方や民生委員の他、ご利用者やご家族、介護サービス事業所などの方々にご参加頂きました。

はじめに、現在15人に1人が鬱病の診断を受けており、在宅介護者では約4人に1人が鬱病状をもっているという現状を伝えさせて頂き、介護をされている家族や援助者へのメンタルヘルス共通のポイントについてお話をさせて頂きまし

た。まず大切なことは、「否定的な感情を安心して充分に表現できる場をたくさん作る」こと、そこから出発し、誰かに共感してもらい、そこから、「この現状をどうしようか」と未来に目を向ける事ができるようになります。また、家族支援で大事なことは、どんなにいい支援の提案も信頼関係が土台にあってはじめて家族は受け入れてくれることから、初回に関係性を築くことがいかに大切であるかを伝えさせて頂きました。その後、参加者同士で仕事や日常で初対面の人と会う時に大切にしている事を話し合っさせて頂き、そこでは、「身だしなみに気をつける」「場を和ませる工夫をする」「自然な笑顔を心がける」など、様々な意見がでました。

岡田臨床心理士からは、信頼関係を築き、その仲間として迎え入れてもらうためには、ムードや雰囲気に合わせてのペーシング、動きに合わせてのミラーリング、話の内容に合わせて「あなたの事を理解しています」というサインを送るバックトラッキングなどの手法を紹介させて頂きました。

次に、医療・介護の現場の中で起こっている離職や虐待など様々な問題のひとつとして、医療・介護の仕事の性質が関連しており、「感情労働」について説明させて頂きました。「労働」には、肉体労働・頭脳労働・感情労働があり、「医療・介護の仕事は自分の感情をコントロールしながらケアする「感情労働」に分類され、あるべき感情として、優しさや親切さ、共感などが求められます。そこで、なかなか感情をコントロール出来ない難しさや、利用者の怒りや辛さなどの感情を援助者が共感的に体験する事が疲労の原因となります。感情労働をうまく乗り切るための工夫として、職場全体でメンタルヘルスケアをする事が重要で、その基本は「気がつく」「声をかける」「つなぐ」の3つであり、新人であってもベテランであっても良かった事や失敗など問わず共有して話を聞く事が大切であることを伝えさせて頂きました。

今回の研修会を通して、スタッフ同志でも普段とは違う様子の変化に気付き、声をかけるだけでも心を支える事に繋がると学び、支援の場においても、どのようなアプローチがご利用者との良い信頼関係を築くことができるのかを見つめ直す機会になりました。

