

介護職の人材育成・ 人材マネジメントのヒントを情報発信！

～介護職員及び組織に対する育成をトータルサポート～



NEWS LETTER

発行元：ピーエムシー株式会社

〒955-0845 新潟県三条市西本成寺 1-35-4

TEL:0256-47-3686 FAX:0256-35-0158

<https://www.pmc-jinzai.com/>

過去のニュースレターは HP からご覧いただけます

自分自身を大切にする「セルフケア」実践のすすめ

明けましておめでとうございます。
ピーエムシー株式会社の斎藤洋です。

今年もみなさまのお役に立てるニュース
レターの発信を心がけてまいりますので、
今年もどうぞお付き合いください。



様々な事業所様で介護職員向けの研修を実施させていただいております。いくつかの研修で、「セルフケア」について解説したところ、「セルフケアという言葉は初めて知ったが、とても重要だと感じた。意識して実践していきたい」というような感想を多くいただきました。介護の仕事は、ご利用者の支援に注力しすぎて自分自身のケアが後回しになりやすい傾向があると思います。今回は、自分自身を大切にする「セルフケア」についてご紹介したいと思います。

セルフケアとは

セルフケアとは、私たちが自分自身で健康を促進・維持し、心身の病気を予防・対処する能力やその実践のことです。



ストレスを抱えてメンタルヘルスに不調が出る場合、いきなりうつや適応障害といった深刻な状態に陥るケースは稀です。ほとんどの場合、軽い兆候が現れます。不調の兆しに自ら気づき、ストレスを解消することで、状況が悪化するのを食い止められるのです。

自己管理とセルフケア

基本的なセルフケアは、適切な食事、適度な運動、快適な睡眠、ストレス管理、医療の利用など、日常生活における自己管理全般を含みます。

介護職は不規則勤務で生活リズムを崩しやすく、多様な価値観を持った同僚とのコミュニケーションなどストレスを感じやすい職場環境にあります。メンタル不調を訴える職員が居た場合、まずは基本的なセルフケアが実践出来ているかを確認する必要があります。

自分と向き合うセルフケア

職員の中には、人一倍ストレスを感じやすい傾向の方も少なくありません。自分自身の性格傾向を把握するために、研修では「エゴグラム」「エニアグラム」「認知の歪み診断」等を実施しています。それぞれインターネット上で無料診断ができるので、興味がある方は検索してみてください。

ストレスを感じやすい方へのセルフケアとして、カウンセラーの伊藤絵美さんは、ストレス対応のために実践できる 100 個のワークを著書「セルフケアの道具箱」の中でご紹介されています。「とりあえずおちつく」ために単純作業を繰り返すようなワークから、中長期的にストレスと向き合えるように「誰かとつながる」「自分の気持ちを表現する」「マインドフルネス※を実践する」など段階的、体系的に様々なワークが紹介しており、重いストレスを抱えている方にはきっと何か参考になるとと思います。

本の内容については、「好書好日」というサイトで紹介されているので、興味のある方は是非ご覧になってください。

※マインドフルネスとは、
「今この瞬間」に意識を集中し、その体験を評価や判断をせずにありのまま受け入れる心の状態や、そのためのトレーニング方法を指します。



好書好日

<https://book.asahi.com/article/13856937>

主任研修講師 斎藤 のつばやし



いい歳して、未だにマンガが好きなんですが、来年 5 月に東村アキコさんの「かくかくしかじか」という名作マンガが映画化されるということで、今からとても楽しみにしています。宮崎県出身の東村さんの自伝なんですが、とにかく東村さんはメタ認知能力がすごくて、徹底的に自分を客観視してカッコ悪いところもさらけ出して描かれているなあといつも感じます。