



# マインドファースト通信

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、臨床心理士、精神保健福祉士、看護師、保健師、医師などからなるNPO法人で、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行っています。

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238  
TEL: 090-2828-7021  
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

## 従業員のストレス軽減について

### マインドファースト理事 中村照江

介護労働安定センターの依頼を受け、10月27日に認知症高齢者グループホームにおいて『従業員のストレス軽減について』というテーマで講話をしました。夜間にもかかわらず15名の参加がありました。

認知症高齢者グループホームとは、『小規模な生活の場(5~9人の少人数を単位とした共同居住形態)において、食事の支度、掃除、洗濯等を利用者が共同で行い、一日中、家庭的で落ち着いた環境の中で生活を送ることにより、認知症の進行を穏やかにし、家庭の負担の軽減に資するものである』と定義され、認知症による様々な機能低下を補い、安心と意欲を生み出す生活空間とケアサービスを総合的に提供する場であるとされています。今回は、そのような職場で働いておられる介護者のストレス対策についての学習会でした。

講話の前半では、人の健康についての振り返りを導入部分におき、身体的健康に関する腰痛・肩こり・高血圧・めまい・歯周病など主訴の多いものについてその予防法も含めてお話ししました。病気には個人の努力だけでは防げないものもありますが、日常生活のなかで予防できるものは予防していくという健康観が必要です。特に若年層の方にはご自分の健康をよりよい状態にしていく健康習慣を身につけて欲しいと思います。

次に精神的健康とはどのような状態か、ライフステージにみる精神保健、家族の発達課題について触れました。このなかでは、人を対象とする介護者は自分自身が抱えておられる課題について認識していただくことをねらいとしました。

後半部分で介護従事者の不満とストレスの原因を①労働条件②従事業務の量と質③利用者との関係④勤務先や上司との関係⑤同僚との関係の5つの側面からグループ討議しました。受講者自身が介護現場で感じておられるストレス内容では、①仕事の割に賃金が低い②夜勤時に何か起こるのではと不安③入居者への対応について④同僚との関係⑤身体の疲れなどがあげられました。これらは財団法人介護労働安定センター「介護労働者のストレスに関する調査報告書」と同様傾向であり、国レベルでの早急な対策が期待されます。

人の生活においては毎日新しいストレスが起こります。それらのストレスを積み重ねていくのか、毎日少しずつでも解消していくのかによりストレスの感じ方に大きな違いがでてきます。自分自身の心のクセを知り早めの対策を心がけることがストレス対策に有効でしょう。(本文は、2009年10月27日介護労働安定センターの依頼に

よって行なわれた施設職員研修での講演の要約です)

## 第38回理事会報告

日時:2009年10月19日(月)午後6時30分~9時00分

場所:高松市男女共同参画センター 第1会議室

議事の経過の概要

事務連絡および報告:省略

議案1 「地域自殺対策緊急強化基金」を使った事業に関する事項:香川県健康福祉総務課の担当者との面談。県の実施要領が未完成であるので具体的な進展はないが、①人材確保・人材育成事業、②普及啓発事業の2つの事業のうち、マインドファーストが請け負える事業は何かを今後検討する。

議案2 「相談員養成プロジェクト」に関する事項:マインドファーストの会員となり、「家族精神保健相談員」となって相談事業に参加できる人材の確保を目的とする。養成講座を企画するにあたり、相談員の名称、講師の選任等、骨格づくりを理事会と相談員会と両方で審議していく。

議案3 財源確保、拠点に関する事項:安定した活動に必要な拠点と財源の確保のために、今後情報収集をしていく。公的機関の空き物件情報、指定管理者制度の活用、各種助成金を受ける方法など。

議案4 2009年度「こころの健康セミナー」に関する事項:第2号議案の審議をふまえ、今年度のセミナー開催は見送り、相談員養成講座の開催を急務とすることになった。

議案5 相談事業の電話受理に関する事項:グループミーティング参加電話受理担当者が決定。個別相談の予約電話受理も合わせて行なう。受付時間は当面月・水・金曜日13時~19時。正式契約は11月1日の予定。

## 第19回相談員会議報告

日時:2009年10月26日(月)午後7時~9時

場所:高松市男女共同参画センター

「おどろば」及び「サバイビング」の開催状況に関する報告のあと以下の事項について検討が行なわれた。

1. 相談記録用紙の作成について:サンプルを参考にマインドファースト独自のものを作成。
2. ホームページ会員コンテンツ(スケジュール表など)について:今後問題点を整理する中でルール作りをしていく。
3. 相談員養成プロジェクトについて:家族精神保健相談員の人材確保と人材の育成を目的として実施要綱案の作成に着手。
4. 相談室の物件について:次回の相談員会議は下見を兼ねて、相談室にて開催する。

編集後記:「コンクリートから人へ」の社会は、ただモノからヒトへお金の流れを変えることではなく、人づくりや働く人に対する日頃からのメンテナンスが求められます。とりわけ対人援助業務の質の向上には、経済的処遇の改善だけでなく、ストレスを受けやすい対人援助職へのケア(care for caregiver)が欠かせません。(H)