

メンタルヘルス通信



ココロ リフレッシュルーム Vol.20 2010・2・15

バンクーバーオリンピック

日本時間の2月13日 午前11時に、バンクーバーオリンピックが開幕しました！！

スポーツ選手は大会に照準を合わせて、心身のリズムを整えています。周囲の期待や緊張に押しつぶされてしまわないように、ストレスマネジメントやモチベーション維持をしているのです。ストレスマネジメントもモチベーションの維持も私たちにとって大切なことです。

連日のように、夜遅くまでまぶたをこすりながらTV観戦しているという人はいませんか？楽しむのはとても良いことですが、睡眠不足になり体調を崩してしまわぬよう気をつけましょう。一度狂ったリズムを正すのは、とても難しいことです。リアルタイムで観戦したい！という気持ちをおさえて、録画機能を活用しても良いのではないのでしょうか。体が資本です！ほどほどに！

さて、バンクーバーオリンピックには、道産子選手も多く出場しますね。

みなさんは注目している種目や応援している選手はいますか？北海道の冬は寒さ厳しく長いため、気分も重く、暗くなりがちです。外出が億劫だという方もいるのではないのでしょうか。

太陽を浴びて、適度に体を動かすことは大切なことです。人間の体は太陽を浴びることで活性化したり、心身のバランスが整ったりします。太陽の力はすごいですね！

オリンピック選手のようにハードなことはできないと思いますが、刺激を受けて、ストレッチやラジオ体操など、手軽なものから始めてみるのも良いのではないのでしょうか。



実践者研修 管理者研修

H22年2月22日、2が沢山並ぶこの日は、実践者研修・管理者研修の本年度最終開催日です。社会福祉法人幸清会では、平成21年度より「認知症介護実践研修(実践者)及び認知症対応型サービス事業管理者研修」(cf.法人HP)を実施しておりますが、本年度は2月22日～23日をもって終了致します。来年度も引き続き実施する予定でありますので、よろしく願い致します。

本年度は法人内からも多くの方が参加されました。有意義な時間を過ごせましたでしょうか。講義はもちろんのこと、同じ介護・福祉の現場で働く仲間との交流からも、多くの気づきを得ることができたのではないのでしょうか。

私も研修の時は、お手伝いに行かせてもらっているのですが、その時に感じるのは、受講生のみなさんの表情の変化です。初め、財田の杜に到着したときは、1人で心細そうにしている人も、日が経つにつれて、知識や見識を深め、さらに他施設の仲間と交流を深めていき、とても表情が明るく、楽しそうな表情に感じられます。実際の現場では、知識や経験だけでは、うまくいかないことも多くあると思います。何よりも、人間力が試される場面が多いのではないのでしょうか。研修では色々な人との交流を通じて、人間力を鍛えることもできたのではないのでしょうか。



§ : 不適切なケアとストレス その2

身体拘束

社会福祉法人 幸清会・社会福祉法人 大滝福祉会では、身体拘束は行っていません。身体拘束がなぜいけないのか、みなさんきちんと理解されていますか？

身体拘束その他の行動制限は禁止されており、「緊急やむを得ない場合」以外の身体拘束は、原則すべてが高齢者虐待に該当すると考えなければなりません。

あなたが、「これは緊急やむを得ない場合だ」と判断する時、それはどのような場合でしょうか。緊急やむを得ず身体拘束を行う場合には「例外3原則」の3つ全てを満たしている必要があります。

例外3原則

- ・ 切迫性：本人や他の入居者等の生命や身体が危険にさらされる可能性が著しく高いこと
- ・ 非代替性：身体拘束その他の行動制限を行う以外に代わりになる介護方法がないこと
- ・ 一時性：身体拘束その他の行動制限が一時的なものであること

例外3原則を考えてみると、このような状況はごくごく稀であり、多くは代替案があるように感じます。仮に代替案が思いつかなくても、チームでカンファレンスを開くなど、十分に検討を重ねる必要があるのではないのでしょうか。



心にゆとりを

自分では疲れていないと思っても、まわりから「疲れている？」と言われる時には、いつも以上に気をつけて下さい。自覚のある疲れは自分で対処することができます。

しかし、自覚のない疲れは放置されてしまい、蓄積されある時に爆発してしまう恐れがあります。「疲れているかもしれない」と思うことで、ゆっくりお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたり、お茶を飲んですっきりしたり、特別なことでなくても自分自身を気づかうことができます。あなたの心にゆとりはありますか？あなたにとってゆとりのある状態とは、どのような状態でしょうか。ゆとりのある状態は、みんな同じではなく、異なっているものです。

本来ゆとりとは、余裕があり窮屈でないという意味を持つ言葉です。



ゆとりがある状態では、人は“焦り”から解放されます。例えば、寝坊した朝にはゆとりがなく、歯磨き粉が口についたままだったり、本来なら起きない“ミス”が起きてしまうことがあります。不適切なケアも、心の焦りから生じてしまうと考えられるのではないのでしょうか。疲れていないと思いきよよりも、「疲れているかもしれない」と思うことが大切だと思います。



各施設では今年度の反省を始めている頃ではないのでしょうか。4月には新入社員が入社します。新人職員にみなさんはどのような姿を見せることができるのでしょうか。自分自身を見つめなおす良い機会にできると思います。この1年私はこれを頑張った！これはいまいちだった！と考えてみると良いかもしれません。「職員が元気じゃないと施設は元気にならない！」元気な職場作りのためにも、自分自身の心身の健康に関心を持って過ごしていきたいですね！！

* 面接のご予約はあらかじめお電話下さい。 ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会