

メンタルヘルス通信

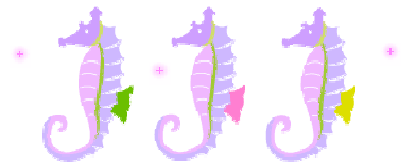


ココロリフレッシュルーム Vol:70 2012・3・15

○ 平成23年度を振り返って

3月も半ばになりました。今年度ももうすぐ終わってしまいます。様々な出来事があった1年でしたがみなさんにとって平成23年度はどのような1年となったのでしょうか。最近“こころのケア”という言葉だけが独り歩きをしているように感じます。特に震災後はこころのケアという言葉を目にする機会が多くなり、その言葉だけが注目されていたように感じます。私もこの通信を通じてみなさんにこころのケアの重要性をお話させていただいています。しかしこころのケアだけが重要なわけではありません。こころのケアはもちろん大切なことですが、その前にこころのケアが十分に行える状態が整っているのかどうか考える必要があると思います。例えば、こころのケアばかりに気をとられて身体のケアがおろそかにされてしまったりは意味がありませんし、住む場所や食べ物に不自由があっては心身のケアを進めていくことが出来ません。心身ともに充実した生活を送っていくためには、衣食住の環境が整えられ、自身の心身としっかりと向き合うことのできる状態であることが必要なのだと思います。働く場も、働きやすい環境を整えていくことが大切です。

みなさんは平成23年度、どのくらい成長しましたか？1人で考えてもなかなかうまくいきません。同じ仕事をする仲間同士で話をしてみたいと思います。仲間に自分を評価してもらおうと、自分では気が付かなかった良いところや悪いところが見つかると思います。私たちは個性豊かな存在ですから、良いところばかりではありません。良いところばかりで悪いところが1つも無い人が優れているわけではないと思います。自分の悪いところはどんなところなのか自覚することが大切なのではないでしょうか。同じ仕事をする仲間と仕事に対する姿勢や考えなどを話し合うことは大変有意義なことです。新年度を迎える前に、同じ職場で働く仲間同士、お互いの良いところ悪いところを話しあってみませんか？そして新しい気持ちで新年度を迎えてはいかがでしょうか。



○ 洞爺湖マラソン2012

今年の洞爺湖マラソンは5月20日(日)に行われます。ちょっと気が早いのではと思った人も少なくないと思いますが、洞爺湖マラソンの参加申し込み締切は3月30日(金)と間近に迫っています。洞爺湖マラソンの種目はマラソンだけでなく、10Kmのコース(高校生以上参加可)、5Kmのコース(中学生以上参加可)、2Kmのコース(小学生参加可)があります。2Kmのコースには小学生のお子さんと親が親子ペアで参加できるものもあるようです。今年こそ走ってみようという方は申込締切に遅れないように申し込みをして下さい！申し込みや問い合わせなどは洞爺湖マラソン実行委員会事務局が受け付けています。

§：35 対人援助職のメンタルヘルス その2

3月は対人援助職のメンタルヘルスについて考えています。前回、笑顔で働いていますか？とお尋ねしたのですが、みなさんは自分自身を振り返ってみていかがでしたか？様々な場面で笑顔を忘れ険しい顔になってはいませんでしたか？私たちの表情もサービスを受ける方の環境の一部です。笑顔は余裕がなければ出来ません。余裕は仲間同士の助け合いや思いやりからも生まれてくると思います。みなさんのチームはいかがでしょう。今回はバーンアウトについて考えていきたいと思ひます。



○ バーンアウト

介護の現場での離職率は他の職種と比べて“高い”という結果が出ています。しかし、他の職種と比べて、介護の仕事を志す人のモチベーション(動機・やる気)が低いわけではないようです。前回は介護の仕事を選んだ理由について考えましたが、介護の職に就く人たちは「介護の仕事がやりたい!」「やりがいのある仕事だ!」とモチベーション高く仕事に就いた人が多いようです。みなさんもモチベーション高くこの仕事に就いたのではないのでしょうか。では、やる気は高いのに介護の仕事を辞めていく人が多いというのはどういったことが関係しているのでしょうか。それにはバーンアウト(燃え尽き症候群)が関係しているようです。とても熱心に仕事をしていたのに、突然やる気がわいてこず、無気力になり、眠れない、疲労感がとれないなど心身の不調が襲ってきます。このバーンアウトは、対人援助職に多くみられるものです。プライベートや仕事上での過度なストレス、気疲れなどを自分で対処出来ないほど多く抱えてしまう状態が長く続くと私たちは意欲が急激に低下してしまいます。バーンアウトを予防するためには、自分で対処できないほどのストレスを抱えなければ良いのですが、自分がどれ程のストレスを抱えているか気づかないために知らず知らずのうちに抱えきれないほどのストレスを抱えてしまっています。自分はどのような場面でストレスを感じやすいのか、考え方に癖はないのか、どのようなことでストレス解消ができるのか、自分自身を知ることが大切です。自分がマイナスの感情に押しつぶされそうな時、プラスの感情や現実を正しく認識することが難しい場合があります。1人では自分の考え方の癖に気づけないこともあります。そんな時にカウンセリングが有用です。カウンセリングは自分自身と真剣に向き合う時間ですから、頭や心を整理することで、問題解決の糸口や新しい気づきを得ることも出来ます。自分自身のケアにカウンセリングをぜひ活用して下さい。



今年度の最後の通信となりました。今年度もたくさんの方にこの通信を読んで頂きました。「いつも読んでますよ」「この間のあの話が面白かった」など、みなさんから声をかけていただく度に大変ありがたく、嬉しい気持ちになりました。本当にありがとうございました。来年度もみなさんの心身の健康に役立てて頂けるように、楽しんで読んで頂けるように工夫していきたいと思ひます。来年度もどうぞよろしくお願ひ致します!

*** 新年度を迎える前に不安を解消しませんか? ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**