

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:168 2017・5・1

## ○ 桜の季節

平成29年度がスタートして早1か月が経過しました。北海道にも桜前線が到達しました。今年は例年と比べて早い開花となりましたね。GW中にお花見を楽しむことが出来そうです。各事業所でもお花見の準備が進められていると思います。雪が解けて暖かくなってきたこの季節に外出して桜を愛でるのは、入居者さん、利用者さんだけでなく、職員のみなさんの心にも良いでしょうね。1年に1度やってくる桜の季節。あっという間に終わってしまいますから、良い時期を逃さず楽しみましょう！

## ○ 慣れ だれ 崩れ = 去れ



みなさんは劇団四季をご存知ですか？ライオンキングやCATS、オペラ座の怪人などを上演している劇団で、札幌にも劇場がありますよね。有名なので皆さんご存知かと思います。その劇団四季の劇団員たちが必ず目にする掲示板のような場所には、大きく掲げられている言葉がいくつかあります。その1つが「慣れ だれ 崩れ = 去れ」です。この言葉は劇団四季の創設者の1人である浅利慶太氏の言葉なのだそうです。この言葉が劇団員の慢心を戒めているのです。慣れはだれや崩れを招くもので、そのような者は劇団を去れという意味の言葉ですが、これは私たちにも当てはまるように思います。誰でも同じことを何度も何年も繰り返していると、慣れが出てきてしまうものです。けれどもそれを良しとしていてはプロとは言えないのかもしれませんが。私たち働く側にとっては、何かを説明することやリネン交換をすること、食事を用意することなどが、日々繰り返されている日常の業務であったとしても、入居者さん利用者さんそのご家族さんにとっては、すべてが初めてのことという場合も多くあると思います。私たち1人ひとりの声掛けや行動が、それらの人々に与える影響を考えてみましょう。認知症を抱えている人にとっては、なおさらでしょう。これから何をされるのだろう、あの人は何を持ってきたのだろう、お金はかかるのかしら、自分で出来るのになぜだろうなどと、不安でいっぱい過ごしているかもしれません。ご家族もこのような生活はいつまで続くのだろうか、今の状態はあとどのくらいもつのだろうかなどと、緊張した状態で過ごしているかもしれません。そんな時に私たちが“慣れた状態”で接していたら、“だれた気持ち”で接していたら、どのように感じられるでしょうか。私たちの選んだ職業は人の命、人生と向き合う仕事です。信頼関係を築くことが何よりも重要だと思います。慣れた仕事をしていては、気の緩みから信頼を失ってしまうかもしれません。職業人として良い緊張感を持ち続けていられるように、“慣れだれ崩れ”はないか自分の姿を見直してみたいと思います。

## §：97 メンタルヘルス 4つのケア

最近「元気が出ない」という人はいませんか？「5月病だ～」なんていう声も聞こえてきそうですね。身体の不調と違い、心の不調は気づきにくいものです。例えば、走っていて転んで膝を擦りむいたとしたら、傷口がはっきりと見えるので、どこがどのように痛むのか、その原因は何なのかかわかると思います。けれど、気持ちが晴れなかつたり、何となく元気が出ず、何でも億劫な時など、どうして自分がそのような状態になっているのか、わからない場合が多いと思います。より良いサービスの提供のためには、心身の健康は欠かせません。今月はメンタルヘルスの4つのケアについて考えたいと思います。

### ○ メンタルヘルス 4つのケア

心の健康を維持促進するためには、①セルフケア、②ラインによるケア、③事業場内産業保健スタッフ等によるケア、④事業場外資源によるケアの「4つのケア」がきちんとなされることが大切です。そして中核は、“セルフケア”と“ラインによるケア”です。

#### ①セルフケア

適切な支援のもと個人が行うケア。ストレスへの気づきと対処、自発的な健康相談、ストレスの予防など。

#### ②ラインによるケア：

日常的に職員と接する現場の管理者や担当者が行うケア。

#### ③事業場内産業保健スタッフ等によるケア：

産業医や衛生管理者、心理職、人事労務管理スタッフ等職員が行うケア。

#### ④事業場外資源によるケア：

医療機関や行政機関など、事業場外の資源を活用したケア。

セルフケアでは、まずストレスに気づくことが肝心です。ストレスに気づき、どのように対処していくのか、自発的に相談することが求められます。ラインによるケアでは、仲間や部下の「いつもと違う」に気づくことが大切です。職場環境の問題点を把握し改善することや、相談に応じることなどが求められます。自分の不調には気づかなくても、一緒に働く仲間や部下の不調には意外と気がつくものです。「あれ？何かおかしいな」と感じたら、そっと声をかけてみましょう。声をかけられた時には、「自分は大丈夫よ！」と慢心することなく、「自分では気づいていないストレスがあるのかもしれない」と思うようにして、再度自分と向き合い心を整えてみましょう。自分では嬉しいと思っている出来事であっても、それが日常に変化を与えるものであったなら、“心の健康を崩す種”になっている場合があります。4つのケアやストレス解消法などの詳細は今年度中の研修でお話させてもらいたいと思っています。

5月はGWがありますね。子どもたちは学校が休みなのでどこかに出かけようかという話になるご家庭もあると思います。遠出も良いですが近場のお散歩もおすすめです。特に思春期のお子さんだと、面と向かっては話にくいものですが、歩きながら話すことで会話が弾む場合があります。季節の変化を感じられる散歩は、大人の気分転換にもおすすめです！

\*みなさんはどこにお花見に出かけるのでしょうか。毎年穴場を見つけたいと思うのですが…。

ココロ リフレッシュルーム TEL:090-2070-6586 予約専用アドレス:kokoro-yoyaku@koseikai-wel.or.jp