

日 時：令和4年12月16日(金)19:00~21:00

場 所：前橋市総合福祉会館 2階 いきいき談話室

参加者：24名（会員21名(当日入会1名含む) 非会員3名)

テーマ：「相談員、感情労働だってよ」

～自分たちの健康も守りながら、相談支援を続けていくために～

講 師：ひのさかメディカルワークス 代表取締役 小林諭史 氏

内 容：



○感情労働って…

・安全確保してますか？

相談員としてのふさわしい振る舞いを求められ、自身の心理状態に関わらず、業務が続けてやっていると相談支援の仕事は、感情労働と言える。そこで大事なのは、自身の安全確保をして業務に当たることを災害時の医療の例をあげて、わかりやすく説明してくださいました。

“需要に対して資源が不足しているなかで、

無理をすることで自分が災害の源になってしまう “

“まずは自身の安全確保を”

・セルフチェック

「5分でできる職場のストレスセルフチェック」(厚労省 こころの耳)を各自で行いました。

ストレス、バーンアウトについて、適度なストレスはパフォーマンスを発揮する上で必要ではあるが、過剰なストレスに対しては解消方法を持ち、備えておく必要があるとのことのお話がありました。

○自身の健康を守るためには

・ストレスコーピング

ストレスを和らげるための考え方や行動の対処法についてお話がありました。

各自で、最近ストレスを感じた場面についての認知、その時の気分・感情、行動、身体反応、コーピング、その結果を書き出し、セルフモニタリングしました。また、ストレス対処法のリスト「コーピングレパートリー」を最低10個書き出し、隣・前後の人と共有しました。

“自分のストレス反応を知り、コーピングを多く持つ”

“ストレスの元がコントロールできるものでない場合は、

距離を置く、逃げることも有効な手段 “

○相談支援をつづけるために

・ピアサポート、ピアカウンセリング

ピアサポートとは、支援者として同じレベルの誰かに支援を行うことで、対人援助職は誰もがピアサポーターが必要であり、なることができる。ストレス反応や感情について話し合えることがストレス対処に役立つ。まずは感情と向き合い、コントロールできるところまで問題を分解し、今とこれからについて視点を据えるようにする、また、個人的なアドバイスをしたり相談者が抱える問題の責任はとらないなど、ピアカウンセリングの際に大切なことについてお話がありました。

“同業者同士の繋がりは最高のピアサポート”

・セルフケア

いくつかのセルフケアのなかから、リラクゼーションとマインドフルネスを皆で行いました。

“自分で、できるケアを獲得する”

<質疑応答>

- ・メンタルヘルスケアは定期的に必要と思われるが、どのように行うのがよいか？
今回のように講師を招いて行うこともよいが、教える側になることも効果的。
5～6人でゼミ形式で行うのがやりやすい。
- ・セルフチェックの結果はどう活用していけばよいか？
ハイストレスの人とは面談をして対処方法を一緒に考えるなど、声を上げた人をしっかり拾って対応していくことが大切。
- ・感じたストレスをその時に話せることが大事だと思うが、職場によっては難しいこともある。
枠組みがあったほうが良い場合もある。例えば、テーマ、時間、場所を決めて行うなど。



今回も参集形式で行い、定例会前後もあちこちで話の輪ができていました。

定例会など協会の活動の機会が、相談支援専門員の皆さんのセルフケアの1つになれると嬉しいです♡

広報交流担当 中林・吉越・君野