

訪問介護事業所のストレスマネジメント研修

研修日 年 月 日

訪問介護事業所のストレスマネジメント研修



今回は仕事におけるストレスマネジメントの重要性についてお話しします。

2014 年の労働安全衛生法改正により、常時 50 人以上の従業員を雇用する会社では年に 1 回以上の「ストレスチェック」の実施が義務化されました。



従業員が 50 人未満の事業所は今のところ**努力義務**となっているんだ。

訪問介護事業所は従業員 50 人未満のところが多いと思いますが、努力義務(R6.1/11 現在)となっている為、ストレスチェックを行うように努力しなければなりません。



地域ごとに窓口があり、50 人未満の事業所を対象として、産業保健サービスを無料で提供しています。

ご利用にあたっては、地域産業保健センターへの事前申し込みが必要です。

厚生労働省【こころの耳】地域産業保健センター(地さんぽ)

<https://kokoro.mhlw.go.jp/health-center/>

厚生労働省サイトの「5 分できる職場のストレスセルフチェック」をやってみましょう！

<https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>



義務付けられているストレスチェックを実施する以外に、こうしたセルフチェックを行うことも、メンタルヘルス不調防止に役立ちます。

なぜ義務化されたの??

近年ストレスによるメンタル不調から休職・労災申請の増加が背景にあります。

自分のストレスの状況を客観的に知ることで、ストレスをためすぎないようにし、メンタルの不調を防ぐ事を目的としています。

ストレスとは何か



そもそも...ストレスってなに??

ストレスは、私たちが日々の生活や仕事で直面する困難やプレッシャーなどに対する反応です。

ストレスは心身面・身体面・行動面に影響を与え、症状がでる場合があります。

ストレスがあるときに現れる症状



どんな症状があるのかしら??

心の症状

気分が落ち込む
イライラする
やる気が出ない
集中できない
何にも興味が持てない
人づきあいが面倒など

体の症状

頭痛、腹痛、腰痛
寝つきが悪くなる
夜中に目が覚める
食欲がなくなる

食べ過ぎ
下痢
便秘
めまいなど

行動面の症状

飲酒量の増加
喫煙量の増加
仕事でのミス
ヒヤリハットの増加
事故の発生など

これらの症状が長く見られる場合、ストレスがたまっている可能性があります。

これらの症状に気づいたら普段の生活を振り返り、ストレスと上手に付き合う方法【**ストレスマネジメント**】を行ってみましょう。

※もし心配な症状がある場合は、医療機関に相談することをおすすめします。

ストレスマネジメントとは

ストレスマネジメントとは、ストレスを効果的に管理し、その影響を最小限に抑えるための技術のことを指します。

- ・『自分自身のストレスを知る』
- ・『ストレスの対処法を考え実践する』

を行い、安定的に過ごしていく事を目指します。

自分自身のストレスを知る

自分自身を客観視し、どのような場面でストレスを感じるのか、こういったストレス症状がでるのか、観察を行います。

方法

【ストレスを感じた状況】

【なぜストレスを感じたか？原因】

【ストレス反応】

を考えます。

【ストレスを感じた状況】



私の場合は、新しい仕事をまかせられた時かな...

【なぜストレスを感じたか？原因】



業務量が多すぎるのよね💧

【ストレス反応】



飲みすぎちゃって太るし、不眠になっちゃったし...

客観的に分析ができるようになると、気持ちが落ち着く事にもつながります。

ストレスの対処法を考え実践する

自分自身のストレスを知る事ができたら、次は対処法を考えていきます。

方法

【問題焦点型対処法】

【情緒焦点型対処法】

【ストレス解消型対処法】

を考えます。

【問題焦点型対処法】

ストレス問題への解決策を導く対処法です。



業務量の分担を上司に頼んでみようかな

問題への直接的・具体的な対策を立てます。

【情緒焦点型対処法】

自分の感情面や考え方に対する対処法です。

・感情面



ぽっか君に相談してみようかな。

※愚痴や悪口は話すほどネガティブな感情が増強され問題解決から遠く離れてしまうので注意が必要です。

・考え方(物事の見方を変える)



よくよく考えたら私が仕事できるから、いっぱい仕事がまわってくるのよね～。

ストレス問題のそのものの解決ではなく、考え方や感じ方を調整します。

【ストレス解消型対処法】

ストレス反応そのものに対処する。



カラオケ行って発散してこよー。

いわゆるストレス発散方法です。

その他ストレス解消型対処法

リラクゼーション: ヨガや瞑想、深呼吸などのリラクゼーションは、ストレスを軽減し、リラクゼーション状態を作り出すのに役立ちます。

趣味に没頭する: 趣味や娯楽を楽しむことは、ストレスを軽減し、リラクゼーションを提供します。

適切な休息と睡眠: 適切な休息と睡眠は、ストレスを管理し、エネルギーを回復するために不可欠です。

適度な運動: 運動は、ストレスホルモンを減らし、気分を良くするエンドルフィンを増やすのに役立ちます。

バランスの取れた食事: バランスの取れた食事は、体のストレス反応を管理し、エネルギーレベルを維持するのに重要です。



対処法にはさまざまなものが考えられるので、日常に習慣として取り入れやすいものを試してみてね。

ストレスを軽減することでサービスの質が向上する



ストレスが軽減するとサービスの質が向上するんだ。

集中力の向上: ストレスが軽減されると、より集中力を持って仕事に取り組むことができます。これにより、細部への注意が向上し、ミスが減少します。

エネルギーレベルの向上: ストレスを軽減することで、一日を通して活力を保つことができ、サービスの質を向上させます。

感情的な安定性: ストレスが軽減されると、感情的に安定し、利用者に対する対応も変わります。これにより、より良いケアを提供することができます。

健康維持: 長時間の労働、身体的な負担、精神的なストレスは、健康に悪影響を及ぼす可能性があります。ストレスを軽減することで、ヘルパー自身の健康を維持し、長期的な職業生活を送ることができます。

人間関係の改善: ストレスを軽減することで、職場の雰囲気良くなり、チームワークが向上します。

離職率の低下: ストレスが原因で離職するヘルパーは少なくありません。ストレスを軽減することで、離職率を下げ、安定した人材を確保することができます。

まとめ

ストレスによるメンタル不調から休職・労災申請の増加が著明となり、ストレスの早期発見・対処方法が重要視されています。

介護職として私たちは日々、多くのストレスを経験します。

適切なストレスマネジメントの技術を学び、実践することで、これらのストレスを効果的に管理し、私たちの仕事の質と生産性を向上させることができます。

私たちの心身の健康を維持し、最高のパフォーマンスを発揮するためにも、ストレスマネジメントを実践していきましょう。

それでは、皆さんがストレスフリーな毎日を送れますように。

労働者数 50 人未満の事業場における留意事項

常時使用する労働者数が 50 人未満の小規模事業場においては、当分の間、ストレスチェックの実施は努力義務とされている。

<解説>

○ 国においては、独立行政法人労働者健康安全機構及び医師会と協力し、都道府県ごとに産業保健総合支援センターを設置するとともに、地域ごとに地域窓口(地域産業保健センター)を設置し、小規模事業場に対して産業保健のサービスを無料で提供しています。

特に、ストレスチェック制度に関しては、労働者数が 50 人未満の小規模事業場が制度を導入する場合に、産業保健総合支援センターが個別に事業場を訪問して支援するほか、小規模事業場がストレスチェック結果を踏まえた面接指導を行う場合に、地域産業保健センターにその実施を依頼することができます。さらに、労働者健康安全機構では、小規模事業場がストレスチェックや面接指導を行う場合に、その費用の一部を助成する助成金制度も実施しております。これらの支援制度をご利用ください。

引用:厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課産業保健支援室【労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル】

参考資料

厚生労働省【改正労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度について】

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150422-1.pdf>

厚生労働省【ストレスチェック制度導入マニュアル】

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/pdf/150709-1.pdf>

厚生労働省【こころの耳】

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課産業保健支援室【労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル】

<https://www.mhlw.go.jp/content/000533925.pdf>