

「介護ビジネスの未来を創る」

週刊高齢者住宅新聞

Elderly Press Newspaper

2022年(令和4年)

2月2日

第658号 (毎週水曜日発行)

(株) 高齢者住宅新聞社

〒104-0061
東京都中央区銀座8-12-15
☎03-3543-6852(編集部)
発行人 網谷敏数
年間購読料 23,100円(送料込・税込)

ホームページ

<https://koureisha-jutaku.com>

第7回 ストレスがかかった時の対処法

ストレスにさらされ続け何の対処もしないと、心身共に疲弊し、さらには心や身体の病気を発症してしまいます。ストレス反応を和らげる「ストレスコーピング」

「ストレスコーピング」には、問題焦点型、情動焦点型、ストレス解消型の3つがあります。

①問題焦点型コーピングは、ストレスの原因となっている物事を根本から解決したり取り除いて

ストレス自体をなくそうとする対処法です。例えば、上司に相談したり、ストレスの原因を明確にして解決方法を考え実行するなどです。介護現場では、原因はわかっているても対応しにくいこと(認知症の方への対応等)も多く、実行が難しいのが難点です。

介護事業者のメンタルヘルス



垣内イスズ けあ人財アカデミー合同会社代表

垣内イスズ プロフィール

けあ人財アカデミー合同会社代表として、介護職の人財育成・メンタルヘルスケアに取り組んでいる。前職のパナソニック エイジフリー(株)で16年勤務し、介護付有料老人ホームの運営と人材育成の経験に加え、成功心理学・コミュニケーション心理学と言われるNLP(神経言語プログラミング)トレーナーとして、管理職育成・介護職員育成・メンタルヘルスケア研修、介護職のカウンセリングなどを実施している。

②情動焦点型コーピングは、ストレスの原因となることに対する捉え方を変えることで、受けるストレスをなくしたり少なくしたりする方法です。例えば、物事の悪い面ばかりを見るのではなく、良い面や価値を見出してみます。「この状況

ストレス反応を和らげる「ストレスコーピング」

から学べることは何だろう」「これをきっかけに自分を変化できることはないだろうか」などと、視点を変えてみたり、発想の転換をしたり、肯定的な意味を見出せないか、必要以上にネガティブになっていないかなど、物事を別の側面からみることもできる。となるとストレス軽減に役立ちます。ただし、無理やりポジティブシンキングしようとするのではなく、あくまでその考え方に納得したうえで、取り入れてください。

③ストレス解消型コーピングとは、受けてしまったストレスを身体の中から追い出し、発散させる方法です。私たちが気晴らしにやっていることも言えます。これには「発散型」と「リラックスタイプ」があります。「発散型」は精神面に反応が出ているときに使用し、スポーツジムで汗を流す、ジョギングを楽しむ、ゴルフの打ちっぱなし、私ならできると10回唱えるなどです。「リラックスタイプ」は身体面に反応が出ているときに使用し、マッサージ、ゆっくり半身浴、温かいコーヒーを飲む、アロマの香りを楽しむなど、様々なものがあります。ストレス解消型コーピングは事前

に、「ストレスコーピングリスト」として自分に合ったものを100項目ほど挙げておき、その時々はこのリストからしたいことを選んで実施して、効果がなければ継続し、効果がなければリストから別のものを選び実施し、効果を確かめながら進めます。

ストレスコーピングは①②の順に進め、並行して③を実施します。特に③は誰でも取り組みやすく効果も発揮しやすいので、積極的に実施しましょう。

ストレス解消型コーピングの事例を、けあ人財アカデミーのHP・最新情報に掲載していますのでご覧ください。