

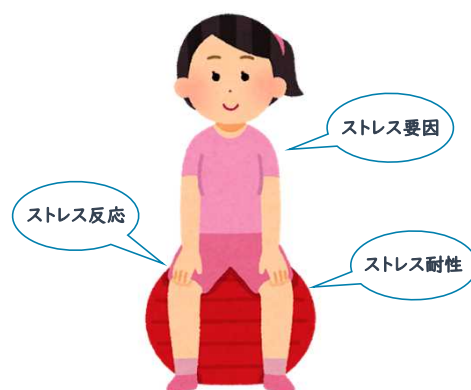
対人援助職のための メンタルヘルス

公財)介護労働安定センター 兵庫支所
産業カウンセラー 井本 恵美子

2020年12月8日

本日の内容

- ストレスのしくみ
- 対人援助職のストレス
- ストレスへのアプローチ方法
(思考・身体・感情)



⇒ **ご自身の状況**に当てはめながら、お聞きください

ストレスのしくみ

3

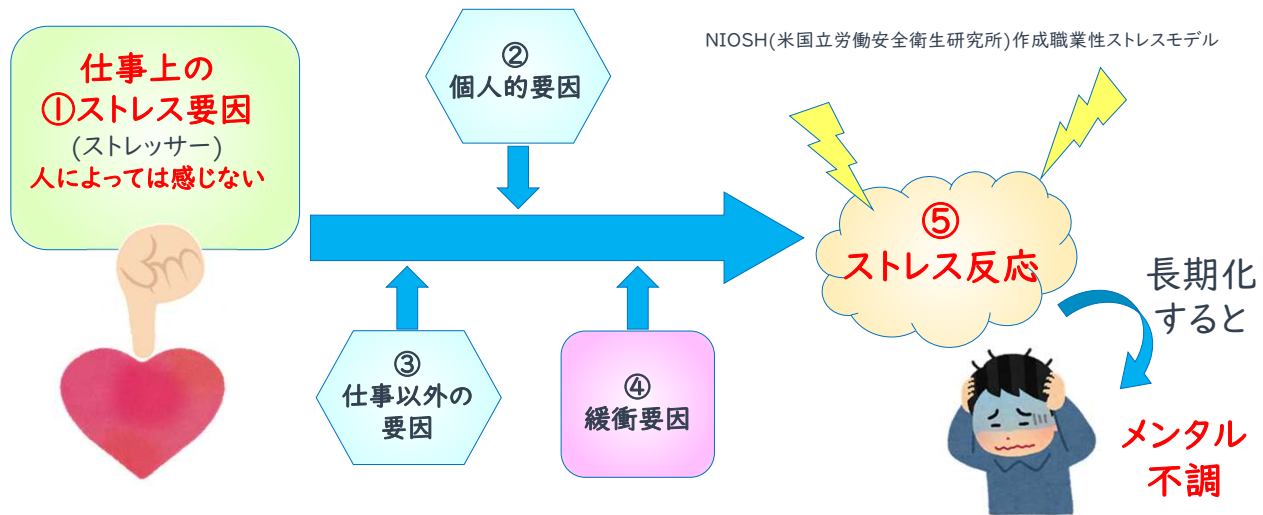
ストレスって何だろう??

- 皆さんは、どんな時にストレスを感じますか



4

働く人のストレスモデル



⇒ ストレスの **要因は何かを知り、早めに対処**しましょう

5

ストレス要因①(ストレッサー)とは

■ ライフイベントとストレス度

ホームズとレイのストレス度表(社会的再適応評価尺度)
Social Readjustment Rating Scale:S.R.R.S.

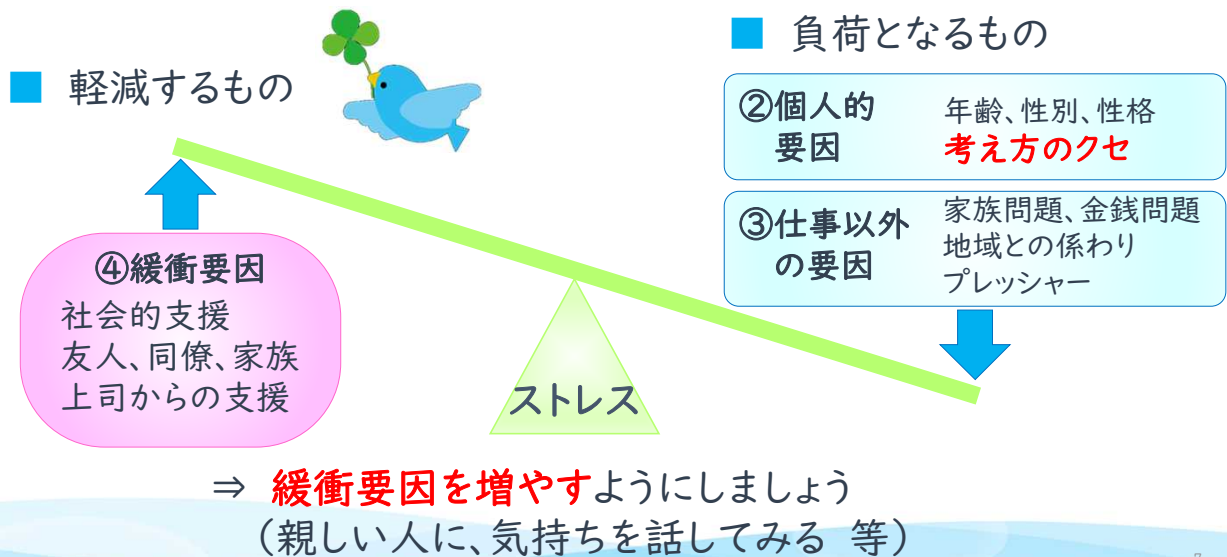
⇒ 1967年に被験者5,000人を対象に調査を実施

1位 配偶者の死	100	7位 結婚	50
2位 離婚	73	22位 仕事の責任変化	29
3位 夫婦別居	65	25位 個人的な成功	28

⇒ 外から見て **良い事、おめでたい事**でも、本人にはストレスになる場合があります

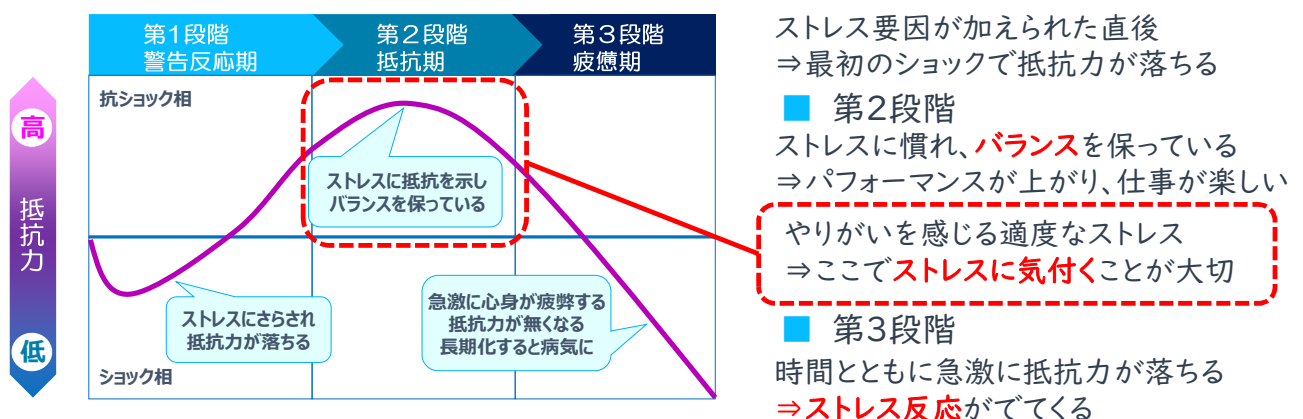
6

ストレスに作用する要因



ストレスって悪いもの??

汎適応症候群の3つの段階 (セリエ)



⇒ ストレス自体が悪者ではなく、**過度**のストレス状態を
長期化させることで、メンタル不調に陥ります

人それぞれのストレス反応①(ストレスサイン)

- 皆さんは、ストレスを感じた時に、どんな風になりますか

身体反応

心理反応

行動反応

9

ストレス反応(ストレスサイン)とは

『依存症』
の前段階

身体反応

自分で気づきやすい

- ・頭痛 ・耳鳴り ・吐気
- ・下痢 ・便秘 ・肩こり
- ・胃痛 ・腰痛 ・不眠
- ・手の震え ・蕁麻疹
- ・めまい ・倦怠感
- ・血圧上昇 ・過呼吸
- ・心筋梗塞 ・体重増減
- ・口内炎 ・風邪引き

心理反応

明確に表れにくい

- ・不安 ・緊張 ・恐怖
- ・ため息 ・面倒臭い
- ・人間不信 ・無口
- ・注意力散漫

- ・イライラ ・マイナス思考
- ・無気力 ・焦り ・怒り
- ・自己否定 ・こだわり
- ・被害妄想 ・孤独感

行動反応

周囲から気づかれる

- ・暴飲暴食・引きこもり
- ・衝動買い・先延ばし
- ・やつ当たり・性欲変化
- ・ギャンブル
- ・ヘビースモーカー
- ・アルコール量増

対人援助職に
出やすい傾向

⇒ 自分の**ストレス反応を知る**ことで、ストレスに早めに気づきましょう
(**いつもと違う自分**に気づく)

10

外から見て分かるストレス反応(行動反応)

仕事ぶり

- ・効率が落ちる
- ・居眠りする
- ・ミスが増える
- ・報連相が疎かになる
- ・事故を起こす
- ・残業が増える
- ・納期を守らない

勤怠状況

- ・欠勤が増える
- ・当日、急に休む
- ・月曜日に休む
- ・会社行事への不参加
- ・遅刻
- ・早退

日常生活

- ・ぼんやりしている
- ・元気がない、無気力
- ・服装や髪形が乱れる
- ・1人である事が増える
- ・無口 無表情 笑わない
- ・辞めたいと言い出す

⇒ **同僚や部下に、ストレスサイン(SOS)が出ていないか**注意しましょう

11

対人援助職のストレス

12

対人援助職と感情労働

感情労働とは

肉体労働・・・主に体を使う労働 工事関係など

頭脳労働・・・主に頭を使う労働 研究・企画・金融

感情労働・・・感情をめぐる高度なスキルを駆使する

求められるスキル：**傾聴、共感、コミュニケーション、感情コントロール**

対人援助職 = 感情労働

⇒ 誠実に向き合うほど『**共感疲労**』に陥る
長期化すると『**もえつき**』となる



13

もえつき（バーンアウト）のしくみ

もえつきやすい対人援助職の傾向

- ・仕事に生きがいを見出す
- ・仕事を休まない（休めるのに）
- ・私は大丈夫（笑顔）と無理しがち
- ・使命感 責任感 義務感が強い
- ・相手以上に熱心に取り組む
- ・人のため良い事をしているはず
- ・相手に一方的に期待をする

被害妄想・怒り

自分自身より、援助者を優先する

⇒ 自分のケアをしない

⇒ エネルギー補給しない

⇒ 感情が枯渇する

⇒ もえつき

援助者
への支援

雨降らないよ～

援助職の
エネルギー



14

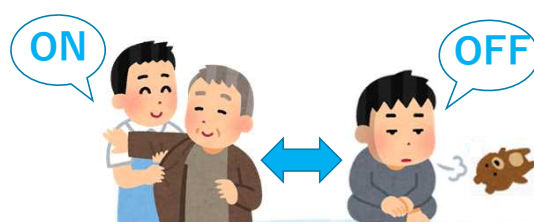
対人援助職と共依存

■ なぜ自分のケアをしないのかな

- ・『ありがとう』と言われることで、もっと頑張らないとって、思っていないませんか??
- ・評価されることで感じる『報われ感』のために無理をしていませんか??
- ・休みを取ることで、周りに『申し訳ないなあ』と罪悪感を感じていませんか??

仕事で自分を満たそうとする

⇒ 仕事との共依存



15

対人援助職と共依存

■ こんなこと、ありませんか??

- ・利用者に自分の携帯番号を教えてしまう
『困ったらいつでも電話してくださいね』
- ・引継ぎ後も担当外の仕事をする
『この利用者さんは、私が見てあげないと』
- ・自分の力で回復することを期待する
『私が何とかしてあげるからね』

⇒ 境界線があいまい

時間の境界
責任の境界
感情の境界...

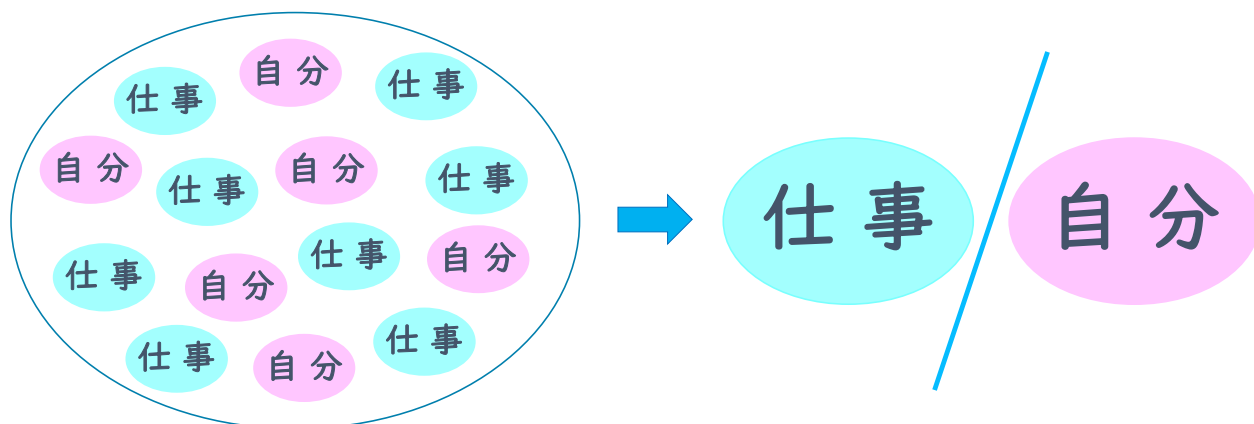


⇒ 結果的に**利用者の自立の機会を奪っている**ことにも

16

もえつきてしまわないために

■ 境界線を引こう



⇒ **自分をケアすることの第一歩**

17

もえつきてしまわないために

■ 自分を大切にしよう

皆さんは、なぜこのお仕事をしているのでしょうか

初心に返って
みましょう

⇒ 自分が何を大切にしているか、見つめなおしてみましょう

ご自身の価値観に沿った生き方は、**人生を幸せ**にします

ex. 家族との時間を大切にしたいから、休みの取りやすい仕事に就く



⇒ 自分が健康で幸せでないと、人の援助はできません

まずは、**自分自身に意識を向け、自分を大切に**しましょう

18

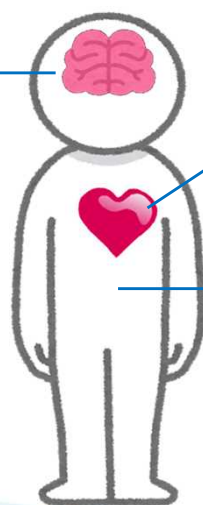
ストレスへのアプローチ

19

ストレス反応が出たら

思考への アプローチ

- ・考え方のクセを知る
- ・認知パターンを変える
- ・上手くいく方法をさがす



感情への アプローチ

- ・リラクゼーション

身体への アプローチ

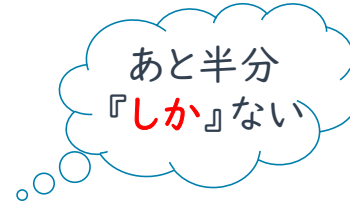
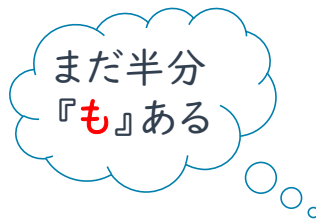
- ・生活習慣の見直し

⇒ **自分に合うもの**を取入れましょう

20

思考へのアプローチ Ⅰ

考え方のクセ (認知パターン) を知る



同じ事象でも、**考え方のクセ**により
捉え方が異なります
(**どちらに偏っても正解ではない**)

⇒ 自分の**考え方のクセを知る**ことで、対処方法が見つかります

21

思考へのアプローチ Ⅰ

考え方のクセ (認知パターン) を知る

～自分の考え方のクセを知ろう～

【チェック方法】

- ①自分の考え方のクセを振り返ってみよう
- ②下記設問1～18について、右の自分の傾向に当てはまる4段階の数字に○を付けよう
- ③右のA～Fの位置の□にその数字を記入し、合計点を下記レーダーチャートに当てはめ、線で結びよう

自分の傾向	A	B	C	D	E	F
1 困難のないのに、無くな(結果を予想してしまう)	1	2	3	4		
2 困難とトラブルがあるとき「おどろき」を感じてしまう	1	2	3	4		
3 困難のないのに、事象はこれから解決になると思ってしまう	1	2	3	4		
4 人の、ふとした行動や言葉から「あの人は私を助けてくれる」と感じる	1	2	3	4		
5 自分に困難がないと分かっている事象でも、自分に困難があると考える	1	2	3	4		
6 他人の成功や失敗は他人に考え、他人の失敗や成功は自分が考える	1	2	3	4		
7 成功や失敗は結果は結果だと受け止める。結果に考える	1	2	3	4		
8 OOKしないといけないと考えて、自分にプレッシャーをかける	1	2	3	4		
9 OOKできない状況だと考えて、後悔してしまう	1	2	3	4		
10 何もないことになると、困難も乗り越えておこなうように感じる	1	2	3	4		
11 1つでもよくないことがあると、他の全てでそうだと感じてしまう	1	2	3	4		
12 トラブルやミスが起きると、関係ないことでも自分を責めてしまう	1	2	3	4		
13 問題を解決に自分の力だけで考えている	1	2	3	4		
14 困難のないのに、人が急に無くな(結果を予想してしまう)	1	2	3	4		
15 自分の失敗や成功は他人に考え、自分の成功や失敗は自分が考える	1	2	3	4		
16 困難な状況で、問題を乗り越えようと思ってしまう	1	2	3	4		
17 一度立てた計画は、どんなに困難があってもやり続けるべきだ	1	2	3	4		
18 悪いことが起きると、自分のせいであるかのように考えてしまう	1	2	3	4		

合計点

レーダーチャート

■ やってみよう！

～自分の考え方のクセを知ろう～

- ①自分の考え方のクセを振り返ってみよう
- ②設問1～18について、右の自分の傾向に当てはまる4段階の数字に○を付けよう
- ③右のA～Fの位置の□にその数字を記入し、合計点をレーダーチャートに当てはめ、線で結びよう

22

思考へのアプローチ Ⅰ

ストレスを感じる考え方のクセ (認知行動療法)

■ A 先読み

『きっと、上手くいかない』
⇒ 悲観的な予測を立てる

■ D 深読み

『きっと、あの人はこう思っている』
⇒ 人の心を一方的に推測する

■ B べき思考

『…すべきだ』『すべきでなかった』
⇒ 自分で自分を縛り苦しくなる

■ E 自己批判

『失敗したのは、私の責任だ』
⇒ 何でも自分のせいにする

■ C 思い込み・レッテル貼り

『また、前と同じだ』
⇒ 根拠が不十分

■ F 白黒思考

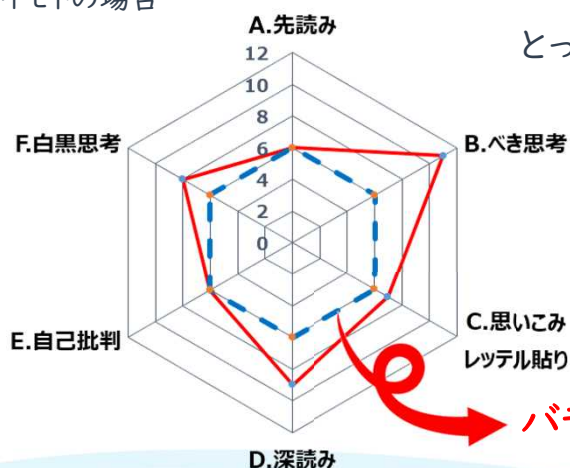
『完璧にしないと、ダメだ』
⇒ 極端なとらえ方をする

23

思考へのアプローチ Ⅱ

ストレスを感じる考え方のクセ (認知行動療法)

イモトの場合...



■ 客観的にみる (俯瞰する)

とっさの時、人は**事実の一部分**にしか目を向けない
⇒ **主観的**で、正確な事実ではありません



客観的に見ることで、状況の把握ができる

⇒ 他の考え方はできないか？

⇒ 他の事実はないか？

バランス思考を心掛けましょう



24

思考へのアプローチ 1

ストレスを感じる考え方のクセ（長所と対処）

良いところ

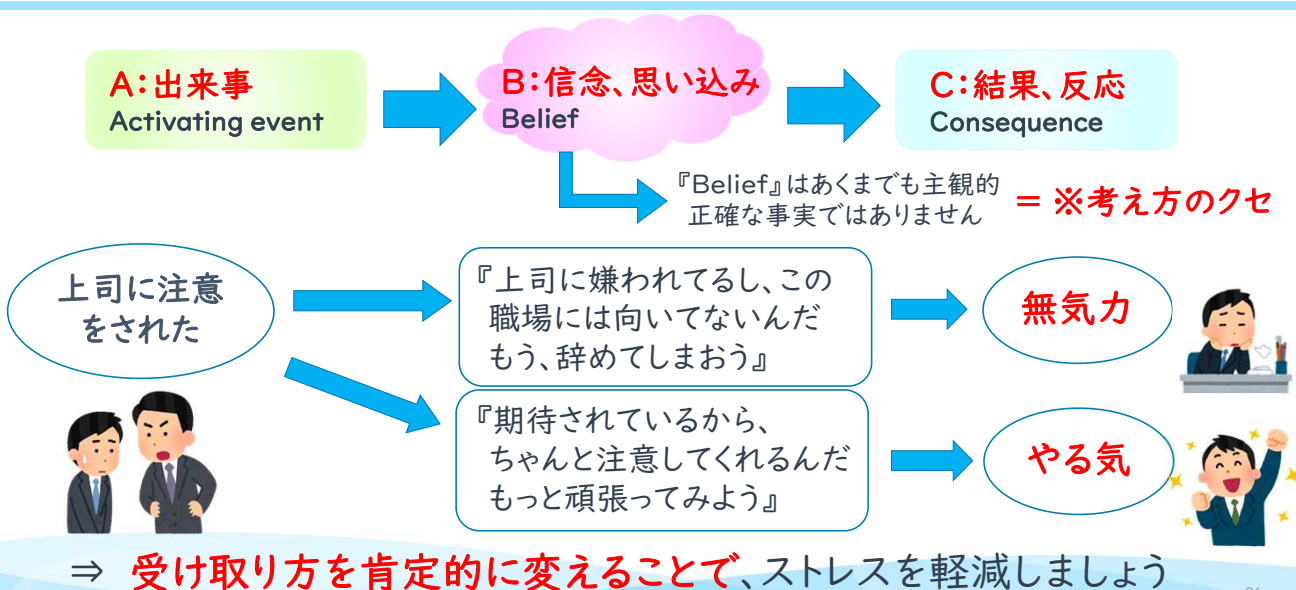
客観的対処

■ 先読み	慎重で、ミスや失敗が少ない	⇒ 反対の事実を具体的に考える
■ べき思考	意志が強くやり通す責任感	⇒ 『…でも良い』と言い換える
■ 思い込み レッテル貼り	割り切りがよく、迷いが無い	⇒ 反対の事実を具体的に考える
■ 深読み	忖度、気配りのできる優しさ	⇒ その都度、相手に確認する
■ 自己批判	他責にせず、自分を高められる	⇒ 相対的に考え、他の要因を探す
■ 白黒思考	判断基準が明確で、スピーディー	⇒ NGワード（必ず、いつも、絶対）

25

思考へのアプローチ 2

考え方のクセを変える（ABC理論）



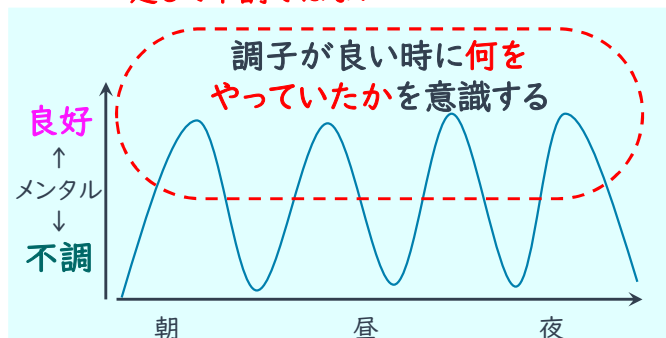
26

思考へのアプローチ 3

上手にいく方法を探す(解決志向アプローチ)

Aさん:『いつも気分が沈んでいて、辛いです』

バイタルは常に変動している
同様に、メンタルも常に変動している
⇒一定して不調ではない



体調は、上手にいく状態が当たり前意識していないと、見落としてしまう
⇒不調になって、初めて気が付く
(ex. 胃の存在に気付くとき)

調子が良い事由(リソース)を見つけ
その時間(状態)を増やすようにする
⇒解決に近づく



⇒原因究明ではなく、**未来に向けての解決**に目を向けましょう

27

身体と感情へのアプローチI

生活習慣を見直そう ~当たり前のことだけど、出来ていますか??~

■ 食事

食事はストレスと深くかかわっている(行動反応)
美味しさを感じると、**セロトニン**が分泌(幸せホルモン)
疲れには**ビタミンC群**、ストレスには**たんぱく質**が有効



■ 運動

毎日の習慣として、ウォーキングやストレッチを取り入れる
日光を浴びると、メラトニンが抑制され、頭がスッキリ
季節の変化を肌で感じてみよう



■ 睡眠

良い睡眠は脳のメンテナンスに必要
脳が覚醒するので、**寝る前に携帯やテレビを見ない**
寝室は寝るためだけに使用し、脳を切り替える
寝すぎは逆効果(副交感神経優位で鬱っぽくなる)



■ リラクゼーション(入浴)

シャワーだけはNG
入浴は、**40度前後のお湯に10分程度**入り、身体の中心までしっかり温める⇒免疫力がアップする
マッサージ効果で血行が良くなり、疲れが取れる



⇒毎日、週に〇回、など**意識的に**取り入れましょう

28

身体と感情へのアプローチ2

3つのRでリフレッシュ

ストレス状態が続くと、ネガティブな感情のスパイラルに陥ります
リフレッシュすることで、**負のスパイラルを断ち切りましょう**



⇒ 『さあ、今から〇〇するぞ』と脳に暗示をかけ
この順番で取り入れましょう

29

本日のまとめ

身体や心の健康は、日々の積み重ねにあります
一朝一夕に悪化したり、改善したりするものではありません
自分自身に意識を向け、自分をケアし、自分を大切にすることが
いきいきと自分らしく、働くことにつながります

ご清聴ありがとうございました



【参考文献】

水澤都加佐 『職場で燃え尽きないために』 大月書店 2007年
竹田伸也 『対人援助職のためのストレスマネジメント』 中央法規 2014年
宮城まり子 『職場のメンタルヘルス』 駿河台出版社 2010年
清水栄司 『認知行動療法のすべて』 講談社 2010年
大野裕 『こころのスキルアップ・プログラム』 きずな出版 2014年
丹野義彦 『推論の誤り尺度』 1998年
木場律志 『みんなのシステム論』 2019年 日本評論社
一般社団法人日本産業カウンセラー協会公式テキスト
田島美幸 『考え方のクセとは何か』 NPO法人地域精神保健福祉機構HP
労働者個人向けストレス対策マニュアル 厚生労働省HP

30