



2020年度

出前講座報告書

NO.4



日時：2020年10月30日

開催：会津保健福祉事務所（福島医大よりzoom配信）

🍀 テーマ「支援者はなぜ疲弊するのか 一疲弊しない・させないための方略を考える」

支援の前線にいる支援者は、往々にして自らの支援を求めることができず疲労・疲弊していきます。今回は前半で支援者はなぜ疲弊するかについて学び、後半は疲弊しないための対策として、アンガーマネジメントと考え方のクセ（認知のゆがみ）について学びました。

また、今回は出前講座において初めてのweb開催となりました。



🍀 講義の様子

支援者に求められる心構え ころがけたいこと

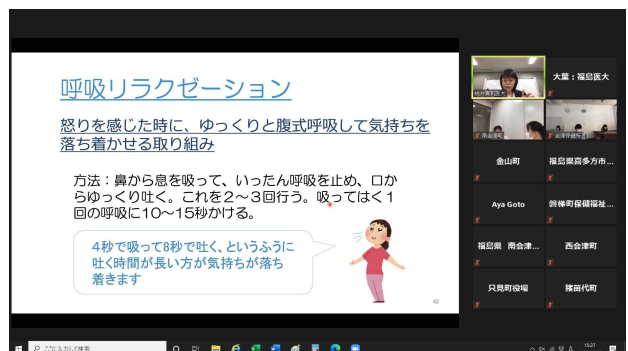
ころがけたいこと	好ましくないこと
支援者個人として、できることには限界があることを認識すること	休憩を取ることが自分勝手だと思ってしまうこと
2人以上のチームで行動すること	単独で行動すること
各メンバーの役割を打ち合わせる	自分にはその能力がないのでうまくできなかったと思ってしまうこと
作業のローテーションを組み、休憩時間は必ず休むこと	もつとできるはずだと思込み、無理をすること
心身の不調は早めにリーダーに伝えること	他の人はもつとうまくやるはずと考えること
抱え込まず、リーダー・仲間に相談すること	被災者のニーズは、何があってもかかえるべきであると考えること
家族との連絡方法を定めておくこと	

▲できることには限界があることを認識することが大切だと学びました。

講義では、前半に共感疲労、惨事ストレス、惨事ストレスが起こりやすい職種とそのストレス反応、支援者におこる心理状態などを学びました。疲弊のメカニズムを理解したうえで、支援者に求められる心構えについても学びました。後半は「怒り」という感情について学びました。怒りは無くすることが重要なのではなく、上手に付き合うことが大切だと学びました。また、認知のゆがみへの対策についても学びました。

🍀 演習の様子

演習では、チェックリストに基づいてセルフチェックを行い、合計点数を算出し、考え方のクセや自分の怒りのタイプを確認しました。考え方のクセは10パターン、怒りのタイプは6タイプありました。それぞれのパターンやタイプについての説明を受け、対策を学びました。また、呼吸リラクゼーションを実践しました。



▲怒りのピークの6秒をやり過ごす方法として、呼吸リラクゼーションを実践しました。

講師紹介



福島県立医科大学医学部
特命准教授 桃井 真帆

略歴

福島大学大学院教育学研究科修了後、福島県立医科大学附属病院、雲雀ヶ丘病院等で臨床心理士として勤務。平成13年より福島学院大学福祉学部福祉心理学科・大学院臨床心理学研究科で臨床心理士や精神保健福祉士等の養成に携わる。また、附属の心理臨床相談センターで発達相談や不登校等の相談業務に従事する。

平成27年4月より、福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター「こころの健康度・生活習慣調査支援室」の副室長として勤務。（臨床心理士・公認心理師・精神保健福祉士）

アンケート集計結果

参加者は31名、アンケート回収は30名でした。

評価項目	そう思う*
研修の資料や進行について <ul style="list-style-type: none">●配布資料は適切だった●時間配分は適切だった●進行は適切だった	97% 90% 93%
講義について <ul style="list-style-type: none">●講義内容が理解できた●講義は今後の保健活動に役立つと思う●学んだことを同僚に伝えたいと思う	97% 90% 97%
演習について <ul style="list-style-type: none">●演習は今後の保健活動に役立つと思う	77%
あなたご自身について <ul style="list-style-type: none">●研修を受ける前よりも、保健活動に対する自信が増したと思う●研修を受ける前よりも、健康に関して住民と話し合う自信が増したと思う	73% 70%

参加者の声（一部抜粋）

■感情に関しては全く知識がなかったもので、今回の講義で「怒り」に関する考え方が変わりました。

■保健活動の前に自分自身のこととしてきました。家で実践できたらと思います。遠くまで行かずにお話がきける点では、この研修のスタイルは良いなと思います。

復習ポイント

- ✓ 共感疲労とは何か
- ✓ 怒りの4つの性質とは
- ✓ 怒りのコントロールの3つのポイントは

*5段階評価：「1.全くそう思わない」～「5.大いにそう思う」の4と5の合計

参加者からの質問と講師からの回答

Q:強いところから弱いところに流れた怒りの伝染を止めた人に、ストレスが溜まるのではないのでしょうか？その解消法はアサーティブなコミュニケーションでつなげると良いのでしょうか？

A:怒りを受けてしまったら下に流さないで、怒りを向けてきた相手に対して対処します。売り言葉に買い言葉で相手の怒りに巻き込まれないようにするためには、①相手の話を途中で遮らずに最後まで聞くこと、②聞きながら相手の話を「事実」と「思い込み（または相手の気持ち）」に分けながら聞くこと、が役に立ちます。

明らかに事実と違うことを言っているときにはすぐ反論したくなりますが、そこはぐっと我慢で気持ちを吐き出してもらいます。その後、より分けた事実の中で、本当に「良くなかった」と思えることについては、「申し訳ない」気持ちを伝え、考えられるならばそうならないような対処についても添えてみましょう。

相手から怒りをぶつけられているときの自分の怒りの対処については、資料の「7つのテクニック」や「他人の怒りはコントロール出来ない」を参考にしてみてください。その他、アサーショントレーニング、マインドフルネスなども自分や相手の「怒りのコントロール」に役に立ちます。

