

施設・事業所職員のための 今日からできるメンタルヘルスケア

障害福祉サービス施設・事業所職員のための感染症対策オンライン研修



今日の研修の内容

- 福祉職員のメンタルヘルスの重要性について
- 新型コロナウイルス感染症の影響
- メンタルヘルスケアの具体的な取り組み方について
- 職員一人一人ができるセルフケア



福祉職員のメンタルヘルスの重要性について

社会福祉職場の現状とメンタルヘルス

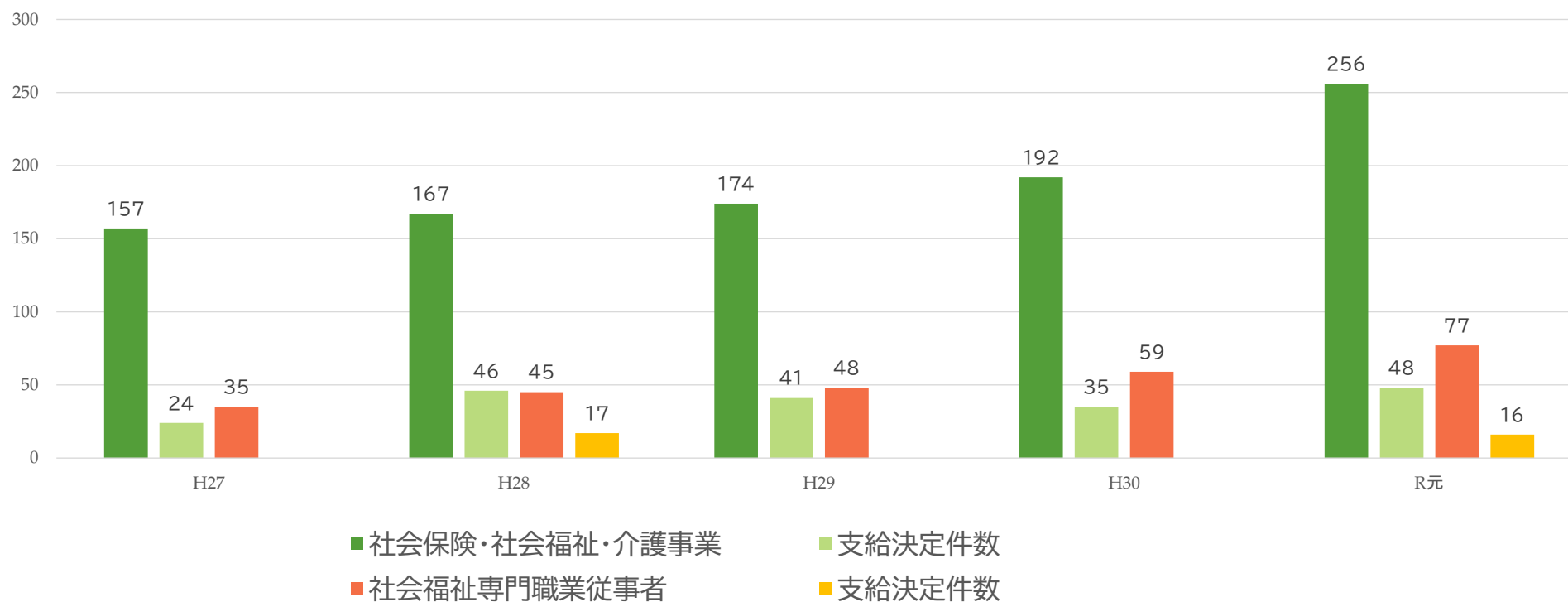
精神障害に関する労働災害補償について(R元年)

- ・ 請求件数は2,060件で前年度比240件の増
- ・ 支給決定件数は509件で前年度比44件の増となり、
うち未遂を含む自殺の件数は前年度比12件増の88件
- ・ 業種別(大分類)では、請求件数は「医療, 福祉」426件、「製造業」352件、「卸売業, 小売業」279件の順に多い。
- ・ 支給決定件数は「製造業」90件、「医療, 福祉」78件、「卸売業, 小売業」74件の順に多い。
- ・ 業種別(中分類)では、請求件数、支給決定件数ともに業種別(大分類)の「医療, 福祉」のうち「社会保険・社会福祉・介護事業」256件、48件が最多。

社会福祉職場の現状とメンタルヘルス

精神障害の労災請求は年々増加！

精神障害・労災認定申請件数・支給決定件数



障害者支援施設の現状

「障害者支援施設・事業所」、と一言で言っても…

知的障害

身体障害

精神障害…

入所施設

通所施設

訪問支援…

生活支援

就労・就労支援

介護…

NPO法人 社会福祉法人…

障害者支援施設の現状

* 共通の現状

利用者 : 疾病・障害の重複も多い。
家庭など環境要因の考慮も必要。
個別性の高い、多種・多様な対応が求められる。

職員 : 慢性的な人員不足 → 個々人の負担増
非常勤職員が多い ・ 給与・報酬が低い。→ 離職しやすい。
仕事にやりがいを感じている人は多いが、生活不安がある。



新型コロナウイルス感染症の影響

新型コロナウイルス感染症の影響

* 感染リスクの高い職場環境

- ・ 集団生活を送っている。→ 密になりやすい。
- ・ 人との距離が近く、身体接触が多い。
- ・ 外部からの人の出入りが多い。

* 疾病を抱えており、重症化リスクが高い利用者もいる。

- ・ 病院等に通院する必要がある。
- ・ 職員も、利用者の受診・入院・退院のため、病院に行くことが多い。
- ・ 状況が理解できず、感染予防対策ができない利用者がある。



クラスターが発生しやすい環境

新型コロナウイルス感染症の影響

* 利用者、利用者家族への新型コロナウイルス感染症の影響

- ・ 現状が理解できず、不安が高まる。精神状態が悪くなる。
- ・ 不安、恐怖から外出や他者との交流を避け、自宅に閉じこもり状態となる。
- ・ 体調不良時の医療機関への受診をためらう。
- ・ 禁止事項が増加し、ストレスが溜まる。家族、職員に八つ当たりする。
- ・ 家族、職員への依存が高まる。
- ・ 感染の影響で、仕事を失う。休みが増え、収入が減る。



利用者対応の増加

新型コロナウイルス感染症の影響

＊ 在宅勤務等は難しい。

- ・ **仕事を休めない。** 通勤時の感染が心配。
- ・ 家族が在宅になり、その対応が求められる。
- ・ 家族から仕事を休む、辞めるよう求められる。

＊ 感染リスクを最大限に避ける努力を求められる。

- ・ プライベートでも**外出を控えている。**
- ・ プライベートを楽しむことに罪悪感を感じる。
- ・ 家族に対しても同様の行動を求めてしまう。



家庭・家族への影響

新型コロナウイルス感染症の影響

* 感染者や医療・介護・福祉関係者への偏見・世間の見方

- ・ 親の職業を理由に、子供の通園・通学を自粛するように言われた。
- ・ 感染リスクが高いことを理由に、近隣から差別を受けた。
- ・ 職場で感染者がでたことで、差別を受けた。
- ・ 近隣から、感染源であることを疑われた。
- ・ 自身が感染したことを知られないか不安である。



社会的な風潮・風評の影響



メンタルヘルスの具体的な取り組みについて 一人一人のセルフケア

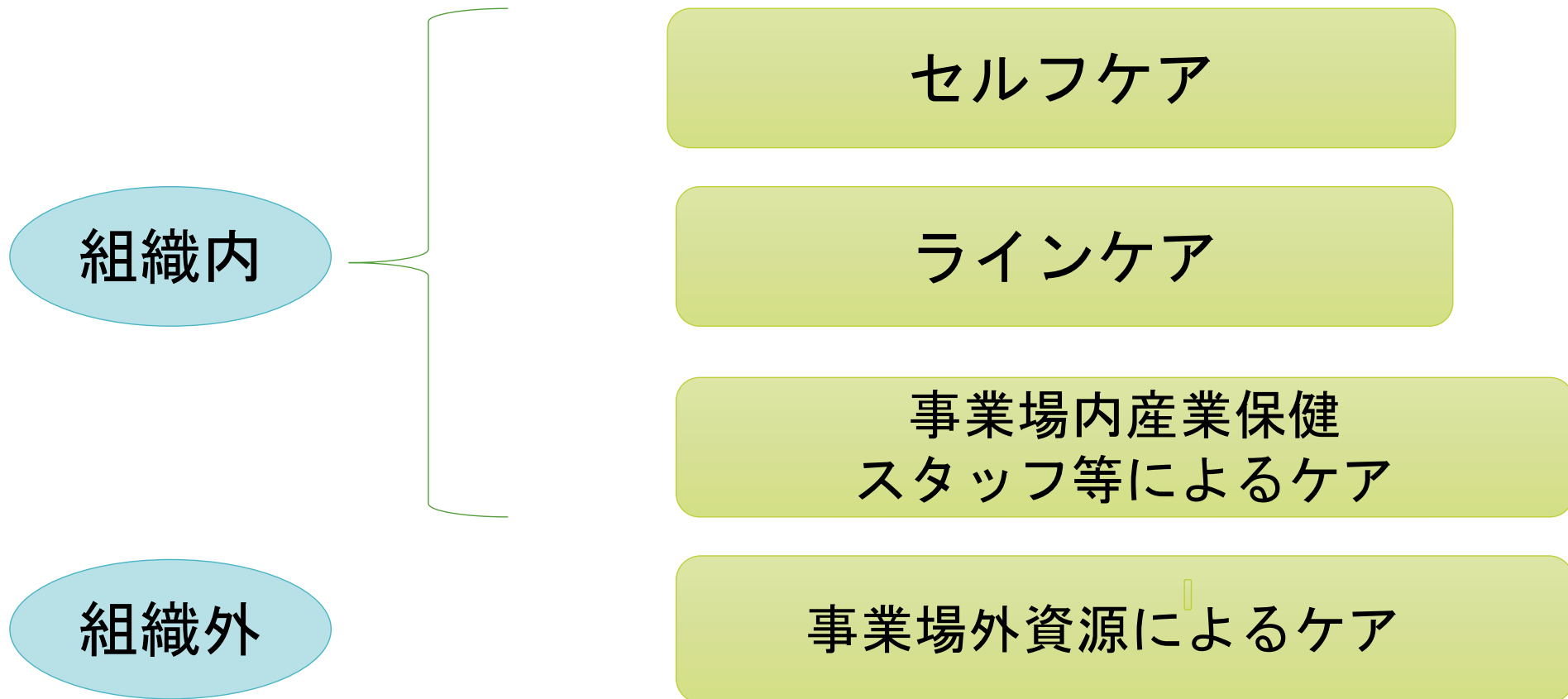
メンタルヘルスとは

メンタルヘルス(心の健康)とは、

1. 自分の可能性に気づく
 2. 人生上の普通のストレスに対処できる
 3. 生産的かつ実り豊かに働く
 4. 自分の共同体に貢献できる
- (WHO)



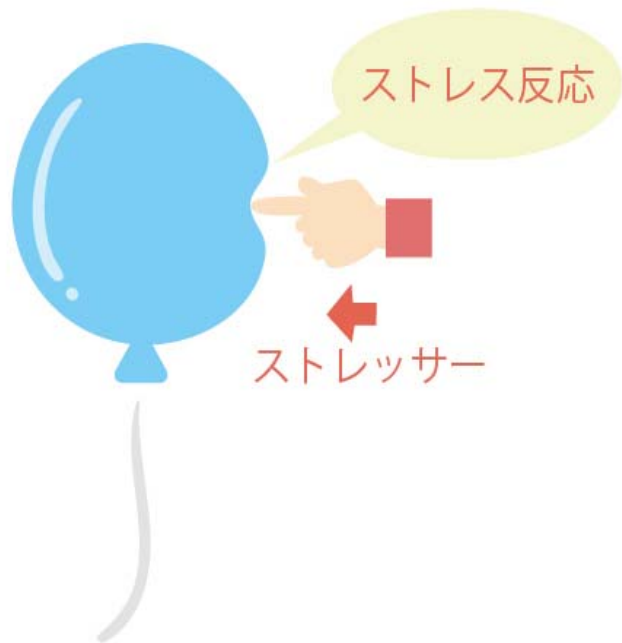
メンタルヘルスの取組



職員一人一人のセルフケア

職員自らがメンタルヘルスを守り、
職場で生き生きと仕事をするために、
自身の
ストレスについて理解し、
ストレス対処法について学ぶ
ことが大切です。

ストレスとは



ストレスとは、外部からのさまざまな刺激によって自分の身体や心に負荷がかかり、歪みが生じること

ストレッサー(ストレスの原因)
＝様々な状況・出来事・変化

ストレス反応
＝ストレッサーによって
引き起こされる反応

対人援助職特有のストレス要因

1. 対人的なストレス

→ 密度の濃い人間関係が要求される。

- 利用者、利用者家族との関係
- 職場内の人間関係



2. 対人援助業務関連のストレス

- 夜勤・宿直等の勤務体制に関すること
- 自身の知識・技術・理想とのギャップ



新型コロナウイルス感染症関連のストレス要因

○ 物理的環境による感染への心配

- ・ 入所施設、通所施設においては、密になりやすくクラスターが発生しやすい。
- ・ 訪問においても、生活環境によって感染する可能性が高い。

○ 利用者、利用者家族への対応の増加

- ・ 感染の不安・恐怖から、引きこもる場合
→ コミュニケーションの減少、心身機能の低下への懸念、症状悪化の懸念
- ・ 感染ついて理解できない場合
→ マスク等の感染予防の拒否、外出したがる、マナーを守れない。

○ 家庭生活の変化

- 在宅となった家族への対応が必要、家族にも感染予防をお願いする。

様々なストレス反応

身体的反応

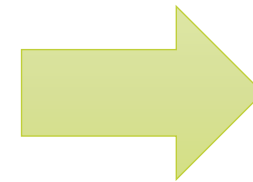
- ・ 自律神経症状
- ・ 肩こり・腰痛・過緊張
- ・ 蕁麻疹・アトピー性皮膚炎

心理的反応

- ・ 不安
- ・ イライラ
- ・ 抑うつ
- ・ 無気力

行動的反応

- ・ 引きこもり
- ・ 攻撃・虐待
- ・ 依存(アルコール・買い物・ゲームなど)



疾病 ・ 障害

神経性胃炎
胃潰瘍
過敏性大腸炎
うつ病
パニック障害
依存症

対人援助職特有のストレス反応

○ バーンアウト(燃え尽き症候群)

= 身体的・精神的な疲労によって、エネルギーが奪い取られ疲れ果ててしまう状態

- ① 情緒的消耗感 : 消耗し疲れ果てたという感情
- ② 脱人格化 : 対象に対して、関心や思いやりの気持ちがなくなる、否定的な態度になる。
- ③ 個人的達成感の減退 : 仕事に対する達成感が感じられず、生産性も低下する



サービスの質の低下・休職・離職

ストレス対処法とセルフケア

まず、自分の心身の状態に気づくことが大事です。

♡ **心身を休ませましょう！**

- ・しっかりと睡眠をとる。
- ・バランスの良い食事を摂る。
- ・生活リズムを整える。
- ・「休む」ことへの罪悪感をなくしましょう。



体力・気力の回復がまず大事！

ストレス対処法とセルフケア

♡ **リラックスや気分転換をしましょう！**

- ・プライベートと仕事を分離する。
- ・ゆっくり深呼吸し、気持ちを落ち着かせる。
- ・入浴、マッサージ、音楽を聴くなどして、
心身の緊張をほぐす。
- ・無理のない程度に散歩など外出する。
- ・興味のもてる活動に参加する。

自分に合ったセルフケアを！



ストレス対処法とセルフケア

♡ 自分の技能や知識を向上させましょう！

- ・具体的にどの技能が足りないのか見つけ出す。
- ・仕事をするうえで、自分の「強み」、「弱点」を知る。
- ・上司や同僚など他者からの評価してもらう。
- ・研修や勉強会に積極的に参加する。

スキルアップの方法を検討し、
上司に相談してみましょう。



ストレス対処法とセルフケア

♡ 相談しましょう！

- ・一人で抱え込まない。
- ・信頼できる人に話を聞いてもらう。
- ・上司、同僚、家族、友人などのサポートを受ける。
- ・組織内外の、健康相談電話・面接などを気軽に利用する。

それでも不調が続くようなら、
医療機関を受診しましょう！



コロナ・ストレス対処法

♡ みんなと一緒に考えましょう！

- ・ 刻々と状況は変わります。情報を集めましょう。
- ・ 職場では、自分ができる予防策を、淡々と続けましょう。
- ・ 職場一丸となって、対応しましょう。



- ・ 家庭内では、リラックスして過ごしましょう。
- ・ 家庭内の個々の立場を尊重しましょう。

新型コロナウイルス感染者への対応

＊ 施設におけるクラスターの増加

→ **どんなに注意しても感染する可能性はある！！**

- ・ 感染が報告されたり、回復後に職場復帰した時には
→ 不適切な責任追及や差別と偏見をあおるような対応

**責任を追及するのではなく、
相手の気持ちを受け止めて共感を示すことが
大事！**

新型コロナウイルス感染者への対応

* 感染者に接する際の職場での管理者の注意点

感染者本人には

- ・ こちらから「なぜ感染したのか」聞くのは、避ける。
→ 自責の念・迷惑をかけたとの思い。
- ・ 「回復と復帰」を待っていることを伝える。

職場では

- ・ 基本的に感染者の名前を公表しない。
- ・ 感染者に「落ち度」があるような言い方はしない。
- ・ 復帰後には、いたわりの言葉を。

最後に

- * 管理職自身も、**セルフケア**を！
- * 職場の「生の声」を聴くことが大事です！
 - 職員の悩みを受け止める「**相談できる場所**」があると
悩みや不安は軽減します。
- * 危機管理・職場環境改善は、管理者だけで背負うものではありません。
職員全員で取り組みましょう！

最後に

< 新型コロナウイルス感染症対策について >

- * 個々の感染予防対策 : 一人ひとりの職員への注意喚起！
- * クラスター予防対策 : 職場の環境(動線・換気)、人の流れの管理！
- * 感染者が出た時の対策 : 重要なのは、管理者や上司の対応！

「誰が感染してもおかしくない」

「謝罪しなくてはならないことではない」

職員の一人ひとりを大切にする対応をお願いいたします。



ご清聴ありがとうございました。

『ゲート・ウェイ』のご案内



■個人結果

- ・グラフとコメントでわかりやすく示します。
- ・医師の面接指導の要否は弊社の共同実施者（※）が判定します。
※代表実施者は貴事業所にて手配ください。

ホームページでサービス内容をご確認ください

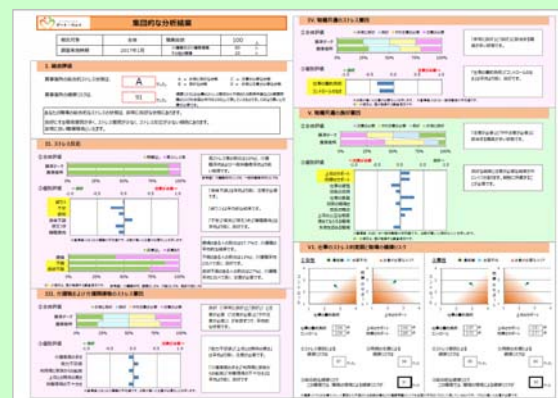
■URL

<https://www.imfine.co.jp/service/gateway.html>

■QRコード



■組織結果



- ・健康リスクの他、高ストレス者の割合、ストレス要因、ストレス反応、周囲のサポートの各項目の結果をグラフとコメントでわかりやすく示します。
- ・性別、年代別など属性別の結果も示します。



2021年春『ゲート・ウェイ』が**リニューアル**されます。
「介護」、「障がい者」、「保育」の職場すべてに対応

Point1 新しい調査票の作成(対人援助職場に対応)

福祉現場で働くすべて皆さまの『働きがい』や『喜び』などについて調べる対人衛生職場専用の調査票です。

働きがいのある職場づくりにお役立てください。

Point2 職場環境改善に役立つ教材の公開・配信

福祉事業所での職場環境改善を目的とした研修内容を映像化し、**ゲート・ウェイをご利用いただいている事業所の皆様に公開**します。
人材育成研修等にお役立てください。

Company overview

商 号	アイエムエフ株式会社
本 社	〒151-0053 東京都渋谷区代々木2丁目24-4 あいおいニッセイ同和損保 新宿別館ビル7階 TEL:03-5333-9480(代表) Fax:03-5333-9490 http://www.imfine.co.jp e-mail:mhinfo@imfine.co.jp
業務内容	メンタルヘルス施策支援業務 企業の健全な経営に欠かせない要素として、従業員一人ひとりが健康で生産性の高い状態であるための環境づくり(一次予防)の柱として考えています。 ストレスチェック運営支援業務 単純なツール提供や集約だけではなく、最終的には職場環境づくりや職場環境改善の活動に役立てることを目的として、「メンタルヘルス施策」の一環として、ストレスチェック制度の運営についても丁寧にお手伝いさせていただきます。
設 立	平成14年(2002)年1月18日
資本金	4,850万円
代表者	大塚博巳
事業所	大 阪 支 社: 大阪市中央区高麗橋4丁目7-5 淀屋橋三共ビル6階 名古屋オフィス: 名古屋市中区丸の内3丁目7-26 ACAビル5F 広 島オフィス: 広島市中区中町7-41 広島三栄ビル8F 社会保険労務士法人サトー内
主な株主 (50音順)	あいおいニッセイ同和損害保険株式会社 株式会社ソシオンヘルスケアマネジメント 株式会社ドクターネット 有限会社デイズサービス 大塚博巳 長田久雄 長田由紀子
理 念	・私達は、お客様が抱える課題を理解し組織の方向性を踏まえ、組織の利益と個人を尊重した丁寧なメンタルヘルス施策支援を心掛けます。 ・私達は、企業・組織のメンタルヘルス施策支援を通じて生産性の向上を目的とし、働きやすく、働きがいのある職場環境づくりと新たな企業価値の創造を支援します。

<顧問の紹介/提携・加盟団体/認定登録>

最高顧問: 長田 久雄 (桜美林大学大学院教授) / 博士(医学)

日本心理学会理事、日本老年社会学会理事、
日本ヒューマン・ケア心理学会常任理事、他

顧問医: 山崎 健太 (医学博士 精神科医)

日本医師会 認定産業医、日本精神神経学会 精神科専門医・指導医
精神保健指定医、特定社会保険労務士、労働衛生コンサルタント

顧 問: 種市康太郎 (桜美林大学教授) / 博士(文学)

臨床心理職、精神保健福祉士、キャリアコンサルタント
日本産業ストレス学会常任理事・編集幹事、
日本産業精神保健学会評議員

顧 問: 奥村由美子 (帝塚山大学教授) / 博士(医学)

臨床心理職、日本心理臨床学会、日本心理学会、
日本老年社会学会・評議員
日本認知症ケア学会・研究倫理コンプライアンス委員会委員 他

セルフコントロールプログラムスーパーバイザー:

征矢 英昭 筑波大学体育系教授 / 医学博士
坂入 洋右 筑波大学体育系教授 / 博士(心理学)
木塚 朝博 筑波大学体育系教授 / 博士(体育学)

特別顧問: Larry. W. Thompson (スタンフォード大学名誉教授)

福島 孝徳 (脳神経外科医 カロライナ脳神経研究所所長)
石川 正樹 弁護士(ウィズダム法律事務所)

業務提携: 社会保険労務士法人アーク&パートナーズ

社会保険労務士法人サトー

加盟団体: 東京商工会議所、自律訓練学会、産業保健法学会、他

登録: 厚労省受託機関 労働者健康福祉機構 登録専門機関(第43-1号)

認定: 特定非営利活動法人日本個人・医療情報管理協会

JAPHICマーク認定(認定番号:1511130062)

