平成27年10月7日発行　厚生委員会　宮山デスク

メディすぽ

秋　号

ザ・プロフェッショナル
～ケアマネジメントの流儀～

社会人必見!!

特集第4弾
ストレスマネジメント

脱ストレス!!
己に打ち勝つ必勝バイブル

～メディすぽ～

現代社会はストレス社会とも言われるように、多くの人がストレスにさらされながら生活を送っている。今後の社会の在り方を検討するに当たっては、「ストレス」について考察することが重要である（内閣府HPより）

過去も現在も仕事において「ストレス」を抱える事は社会人には避けて通れない課題である。私達介護従事者も例外ではなく、「対人援助」という仕事柄それぞれが相応の悩みや不安と日々向き合って仕事をしている。

前号で特集した「モチベーション～やる気～」の維持とも密接に関わるテーマとして今回は「ストレスマネジメント」について特集することにした。

そこで、メディカルネットワークのケアマネジャーとして、さらには人生経験も豊富な長崎北部事業所中尾富久子エリアマネジャーに焦点（スポット）を当ててみた。

①プロフィール

中尾　富久子（なかお　ふくこ）

◎血液型・・・A型

◎趣味・特技…手芸

子供が小さい頃は、安い布を買ってきて、洋服を作ったりしていました。今は作っていませんが、布やタペストリー、ミシンは持っているので退職したらやってみようと思ってます。でも、眼が見えにくくなると思うので出来るかどうか分かりませんね。

以前勤め先でフラダンスをやろうとしてもなかなかできません。その事がとてもストレスに感じてます。

（概ね10件程度）家でやる機会があったので、習ってやってみたらすごく楽しかったんですね。体を使う事は今後やってみたいと思っています。

定年になっても（65歳～）何かしらの仕事は続けていきたい。（ケアマネ以外）人生設計を考える時に携わっていく利用者から学ぶことが多くあります。

◎性格

自分は結構悩むし、落ち込むことが多いです。夜に考え事をして、寝むれない事もあります。数か月前に車を停めようとして他の車にぶつけてしまった事がありました。広い場所だっただけに、ひどく落ち込みました。その時に思うことは「時間が解決する」ということですね。なので部下にもそう助言することが多いです。但し、「2度失敗してもいいが3度目はゆるされない」「転んでもただでは起きない」と常に心掛けている事です。失敗を糧にするという事です。

②ストレスと感じる事は何ですか？

ズバリ‼事務処理です。支援経過やサービス担当者会議録が溜まってしまいます。以前上司との面談時、その事を話したら「出来なかったらここを去らないといけない」と言われました。厳しい言葉だったけれどもそれ以来職場で出来なかった事務処理は自宅でするようにしています。現在は支援経過は自宅に持ち帰って書けるようになりましたが、サービス担当者会議録が溜まってますね。

③今までに辛かった事、苦手だった事は何ですか？逆に嬉しかった、やってて良かったと感じた事は？

利用者・家族とのコミュニケーションが取りにくかった時ですね。逆に、コミュニケーションが取りにくい利用者・家族と信頼関係が出来たときは、2倍嬉しいし、達成感があります。それと、新規の方の訪問は気を遣いますね。

④信頼関係構築のコツは？

相手と対等に話すようにしてます。上から目線や見下した態度などは取らない事です。あとは時間をかけて話をしたり、「気分を害しない断り文句」を使うなどの配慮です。

只、人には相性があるのも事実ですから、相手に話をする時に「言い方」には相当気を遣います。言い方一つで相手によっては気分を損ねる方もいるので、後から振返って「あの言い方でよかっただろうか」等よく考えています。

⑤ストレスの発散方法は何ですか？

まず第一にDVD鑑賞ですね。歴史もの、恋愛ものと何でも見ます。最近は主役より脇役の方に目が行く様になってきました。日本のものや台湾、中国等他は見ません。第二に何と言っても帰宅してからのビール1本。（毎日～これに限ります。）そして第三に体を動かす事でしょうね。3年程前から女性専用フィットネスクラブに週2～3回通うようにしています。

以前は別のスポーツジムで土・日コースに何回か通ったのですが、自分のペースでメニューを消化するシステムだったのと、土・日の休日は、家で沢山通ってすね。その点、今、通うようになってきた体がストレスになってきたんです。通う事自体がすでに運動をする前は気分が乗らない時もあるのですが、いざ身体を動かしてみると、とてもすっきりするのが良いですね。

⑥将来のビジョンについてお聞かせ下さい。

老後について考えているのですが、将来に不安はあるけど希望もあります。これから先、何をしようか考えたりするのもある意味楽しみです。60歳過ぎてから不安なので健康管理に気をつけていま す。走る事も考えていて、病気をしない身体作りを目指して、ダイエットを始めました。

これは老後への投資と考えています。以前某薬局よりパイヤジュースを飲んでみた所効果があったようで、10kg位痩せたこともあります。

今後も今の体重維持しようと思います。食べ物には気を遣ってご飯を食べたり、夕食にもパンではなく気を遣っています。あと、経済的な不安として、生活保護は受けたくないので自分で生活していけるように貯金をしています。毎月の支出が判かるように簡単にですが家計簿を付けて日々の生活を管理しています。今は投資にも興味がありますね。

⑦若いケアマネジャーに一言

この歳になって随分高齢者の気持ちもわかってきました。

若いうちから高齢者の気持ちが分からないは当然だと思いますが、気持ちを分かるような努力をして欲しいです。

～取材を終えて～

「ストレス」と言っても様々な要因、種類があるが、そもそもは工業用語で、「物体にかかる見えない疲労、負荷」を表す言語である。つまり自然界では避けては通れない節理と言ってよい。

今回の取材からその解決方法のヒントがいくつか見えた気がする。

「時間が解決する」…黙って時間が経つのを待つのではなく、解決に向けた努力を最大限行う事。健康面の維持を行うために時間とお金をかける自己投資。つまり生業公私にわたり自己へのマネジメントを実践している中尾氏の姿はまさに「生き方」の手本と言えるのではないだろうか。

～めでぃスポ掲示板～

VMWソフトボールチーム

練習試合＆バーベキューのお知らせ

平成27年11月1日(日)式見ハイツ　グラウンド

応援宜しくお願いします。

◎　◎　◎　こ　ん　す　ぽ　◎　◎　◎

＜　＜　メ　デ　ィ　す　ぽ　旅　紀　行　＞　＞

社会福祉の研修で9/5～9/14にかけてデンマークまで研修に行ってきました。かけがえのない体験！ありがとうございました。

小川、森山