

# なかのdeかいごタイムズ Vol.4

## 介護従事者研修

### 「対人援助者の為の ストレスマネジメント」



## 第4回介護サービス事業所研修を開催！

9月13日に第4回目の令和6年度中野区介護サービス事業所研修を開催しました。

第4回は介護従事者研修として「対人援助者の為のストレスマネジメント」をテーマに実施し、19名の方にご参加いただきました！

私たち介護従事者は様々な利用者様やご家族、同僚等と関わりながら仕事をします。そのため、自分ではコントロールできないことにも向き合わなくてはならず、非常にストレスを抱えることもあります。本研修ではストレスとの向き合い方やストレスを溜めないことの重要性を確認するとともに、どんな立場でも人に相談をすることの大切さを学びました。

#### <研修資料抜粋>

#### 対人援助者の為のストレスマネジメント

～ストレスを抱え込みやす  
和らげることについて考

あなた自身が疲れない前に・・・

利用者からのお願いは必ず引き受けなければならない・・・

自分が無理をしても何となくして引き受ける・・・

日時：2024年9月13日  
会場：赤羽  
担当：外間 直樹（新）

---

#### 自分の認知と行動を変える一例

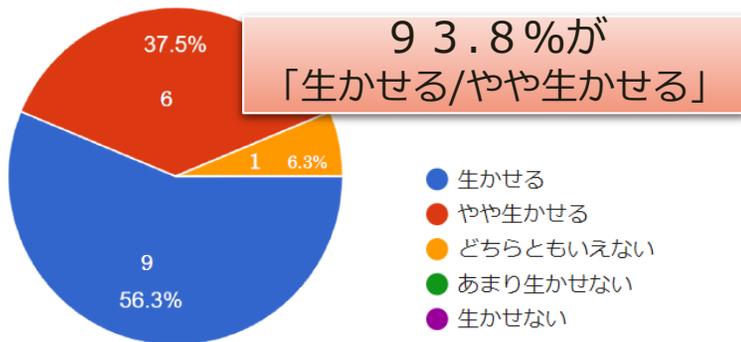
助はやった方がいいことが多い

ストレスの受け止め方を効果的にする4つの考え方

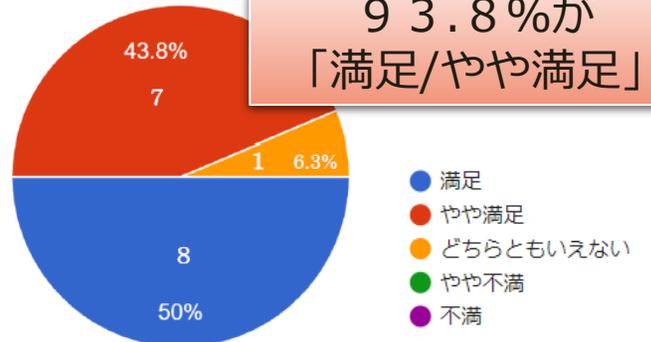
- ①「何が問題か？」から「できることは何か」へ
- ②「リソース」を活用する
- ③「アイデンティティ」は大切に
- ④「コミュニケーション」は大事

### 研修後アンケート結果（参加者19名）

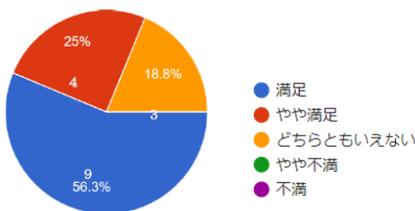
・研修の内容は業務に活かせるものでしたか？



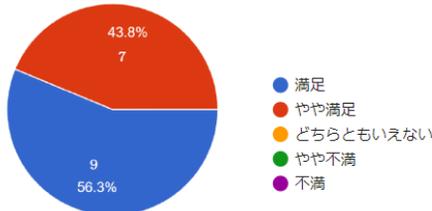
・研修の満足度を教えてください



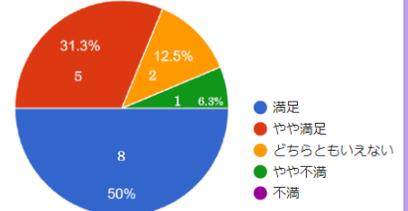
・研修内容：81.3%が「満足/やや満足」



・研修資料：100%が「満足/やや満足」



・講師：81.3%が「満足/やや満足」



アンケート回答より、ご受講いただいた方々のご意見を紹介します！

#### Q.研修を受けて今後取り組んでいきたいこと

- ・自分のストレスとの向き合い方、見方を少し変えてみようと思った。
- ・管理者の立場から、職員のストレス解消や孤独に陥らない支援について考えながら聞き、毎年職員との面談はしているが、もう少し短いスパンで、日頃悩みがないかなど聞けるシステムがあるといいなと思いました。日頃からよく話す人とそうでない人で、成長速度に大きな差ができていくかもしれないと感じました。