

おこ
か
「健やかづくり」のシステム工法／自立と介護の家づくり

有限会社 ケアライフ・システム

京都市下京区中堂寺南町 105-701

Tel (075) 323-0330

Fax (075) 200-1034

<http://www.care-life.info>

(2007/03・04)



「暑さ寒さも彼岸まで…」などと言っている間にさくらの花から新緑へと季節が移っていきます。そして、GW!!

ああ、また交通渋滞……。みなさん、お出かけは電車やバスなどの公共交通手段を利用しましょう。

決してサボっていた訳ではないのですが（でも、もしかしたらサボっていたのかも…）、『すこやか&スマイル』随分と間があいてしまいました。

春は、別れと出会いの季節です。卒業。入学・入社。転勤・転居……。

親しい人との別れは辛いものですが、新しい出会いには少しの不安と大きな期待があります。

さて、みなさんにはこれからどんな出会いがあるのでしょうか。



ストレス

『りんくる linkle』という雑誌があります。2ヶ月に1回、奇数月に中央法規出版(株)が「認知症ケアの新地に種まく情報誌」として出版しています。ケアマネージャーさんや医療・介護・福祉関連の方の中にはご存知の方も多いと思いますが、2007年3月号に「現場のストレスどうしてますか？」という特集が掲載されていました。

Part1では、グループホームに勤務するスタッフ（有効回答354名）へのアンケート調査の結果が載っています。そのQ3で「職場環境で最もストレスになっていることは何ですか？」という問いに対して、

- 1位：給与が少ない(116)
- 2位：休憩時間がとれない(79)
- 5位：休暇がとれない(55)
- 6位：残業が多い(53)など、待遇面でのストレスが上位に入っている。

また、Q4の「利用者のケアにおいてもっともストレスになっていることは何ですか？」の問いに対しては、

- 1位：利用者が興奮・混乱する(94)
- 2位：1人での夜勤(84)
- 3位：自分のケアに自信がない(53)

以下、利用者の重度化、夜中に利用者が寝てくれない、と続く。と掲載されています。

関連のお仕事に従事されている方は、どのようにご覧になりますか？



Part2は、ストレスって何だろう？ その仕組みを理解すると題し、桜美林大学大学院教授 長田久雄先生が、ストレスに関する基礎知識を紹介して下さっています。

ストレスとストレッサー

「ストレス（状態）とは、何らかの有害な刺激（ストレッサー）によって生体に生じた生理的なひずみである。」と定義して、ストレッサーが加わると、自律神経系、内分泌系、免疫系などに変化が生じ、さらに持続的にストレッサーにさらされると、さまざまなストレス反応や生理的不順、身体的疾患が引き起こされる危険性がある。「抑うつや不応状態のように、精神的症状や心理的問題につながることもある。」と指摘しています。

また、「ストレッサーには、騒音や振動、化学物質や感染など、物理的・科学的・生物学的にさまざまなものがあるが、その中に精神的ストレッサーとよばれるものがある。」として、不安にしたり、緊張させたり、怒らせたり、悲しませたりするものをいい、ストレッサーに囲まれて生活している中で、それに上手に対処するためには、ストレスの仕組みを知っておくことが、対処する力を身につけるために役立つとしています。

ストレス

ストレスへの対処

ストレスに対処することを**コーピング**といいます。ストレスが病的症状へと移行しないように、適切な対処を行ってストレス過程の進行を断ち切らないと、悪循環に陥ってストレスが増幅してしまう場合があります。

まず、ストレスそのものへの対処としては、たとえば上司に叱責されないようにミスをしないうことや、上司から理不尽な文句を言われた場合に正しい理屈によって論破するといった例です。このように、ストレス自体を消し去ることで。

認知処理については、認知行動療法などによって、ものの見方やとらえ方を変えたりするといった対処があげられます。また、情動反応への対処としては筋弛緩法（リラクゼーション法）が、生理的反応に対しては自律訓練法などが用いられます。行動的反応に対しては、職務や人間関係の調整なども含むカウンセリングなどが有効でしょう。

『あなたの**ストレス**度はどれくらい？』という、簡易ストレス度チェックリストも載っていましたので、ご自分のストレス度をチェックしてみたいはいかがでしょうか。

Q次にあてはまるものに○をつけてください [いくつでも]。

- 1.よくかぜをひくし、かぜが治りにくい
- 2.手、足が冷たいことが多い
- 3.手のひら、わきの下に汗をかくことが多い
- 4.急に息苦しくなることがある
- 5.動悸がある
- 6.胸が痛くなることがある
- 7.頭がすっきりしない [頭が重い]
- 8.目がよく疲れる
- 9.鼻づまりがすることがある
- 10.めまいを感じることもある
- 11.立ちくらみしそうになる
- 12.耳鳴りがすることがある
- 13.口の中が荒れたり、ただれたりすることがよくある
- 14.のどが痛くなることが多い
- 15.舌が白くなっていることがある
- 16.好きなものでも食べる気がしない
- 17.いつも食べ物胃にもたれるような気がする
- 18.腹が張ったり、痛んだり、下痢や便秘をすることがよくある
- 19.肩がこりやすい
- 20.背中や腰が痛くなることがよくある
- 21.なかなか疲れが取れない
- 22.このごろ体重が減った
- 23.何かするとすぐに疲れる
- 24.気持ちよく起きられないことがよくある
- 25.仕事をやる気が起らない
- 26.寝つきが悪い
- 27.夢を見ることが多い
- 28.夜中に目が覚めた後、なかなか寝つけない
- 29.人とつき合うのがおっくうになってきた
- 30.ちょっとしたことで腹がたったり、イライラしそうなことが多い

判定：○の数

| | |
|--------|------------|
| 0～ 5 | 正常 |
| 6～ 10 | 軽いストレス状態 |
| 11～ 20 | 中程度のストレス状態 |
| 21～ 30 | 強いストレス状態 |

※ストレス初期に出やすい症状

2, 7, 8, 10, 11, 17, 19, 20, 24, 27

※慢性的にストレスを感じる後期に出やすい症状

1, 4, 13, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 25, 28, 29, 30

Part 3 は対処法ですが、これは本を買ってお読み下さい!!