

講座「介護職のメンタルヘルス ーストレスとストレスマネジメント」

担当：浦田 英範（志學館大学大学院教授）

1. はじめに

担当した講座は、「介護職のメンタルヘルスーストレスとストレスマネジメント」であった。何故このような講座を設けたか。介護職員の離職率の問題や要介護者への対応で行き詰ってしまったという報告を聞いたからである。

私は、大学に赴任する前は精神科病院に勤務していた。そこではコメディカルや看護教育にも携わっていた。その中で患者への対応で疲弊するスタッフが離職をも考える場面に幾度も遭遇した。また、それと同時にケアの質が落ちる危機にも遭遇した。これらの経験を経て痛感するのは、ケアの質と対人援助職のメンタルヘルスは密接な関係があり、心の健康の維持がケアの質の維持につながるということである。

2. 講座の構成

講座の構成を簡単に紹介する。まず受講者自身の経験事例の検討を通して、ストレスということを感じてもらい、そのことをどのように自分で解消しているのか理解してもらおう。うまくストレスを処理できていれば、その処理を維持していくことへの支援、処理がうまくいかなければ、どのように処理することがよいのかなど、臨床心理学的支援について解説した。「介護職になった動機」、「ケアの本質とは」、「ストレスの定義」、「ストレス反応が身体や精神にどのような影響を与えているのか」、「その影響を理解しどのようにコーピングした方がよいのか」等々で構成した。

この目的は、介護福祉士になろうとした動機、そして、それに対する現在の心境を明確にすることである。これらを明確にすることを通じて、ケアの本質やケアからくるストレスを認知してもらおう。また、自分自身への心の動きを気づき、要介護者へのケアの質の維持を心がけることとした。そのために、介護職場での介護ストレス、介護者自身、要介護者、そしてその家族のストレスを理解してもらおう。介護ストレスを理解した上で、介護者自身のストレスマネジメントを学んでもらう。

3. 要介護者と介護者の関係で陥る状況

以下に示すものは、被害者支援を行うとき支援者が陥る状況であり、支援者が陥る被害者との関係で起こる現象を説明したものである。要介護者と介護者との関係でも、これと同様なことが起こってくる。そこで、これらを知ることで、介護者が心理的疲労に陥らずにすむこともあれば、心理的疲労に陥ってしまった場合でもどのように対処すればよいかを考えることができる。つまり予防と対処のためである。

- ① 転移ー心理療法の枠組みの中で起きるが、支援者自身の問題を被害者に同一化する。
- ② 燃え尽きー感情疲弊、脱人格化、達成感欠如。継続性で悪化することも。
- ③ 二次受傷ー情緒的関係の中でトラウマの共有が起き、支援者に PTSD 症状が現れる。
- ④ 代理受傷ー共感的援助関係の中で生じる支援者の内的変容である。
- ⑤ 共感疲労ー混乱、無力感、孤立感、無能感、恐怖感、焦燥感

これらの反応は子どもが被害者である場合に、また支援者の個人的要因などと反応しあいながら強く起きると考えられる。（池埜2003、長井2004）

4. ケアの本質

メイヤロフ（2000）は、ケアの本質とは、ケアをされる側とする側の心の成長であると説いている。これは介護職に限らず、対人援助職に言えることである。これらを理解することで、介護職の方々が、「今自分は何をやっているのだろうか」、「本当に要介護者の役に立っているのだろうか」など、自分の業務への問いと気づきを行うことで、ケアへの動機付けと維持につながるのである。

5. 臨床心理学的支援

筆者は、臨床心理学的支援とは、〔介護者－要介護者〕の間で起こっている感情の交流について、無意識レベルから、意識レベルまで理解し、なぜそのような感情の交流があるのか分析し、介護者に伝え、介護者の支援の質の向上をはかることだと考えている。

筆者の講座では、まず介護職になった動機付けと意欲の維持をもっていただいた。そして心理的疲弊の予防と対処について講義を行い、演習として総合リラクゼーション法を行った。介護職に求められる心理的支援とは、要介護者との関係性から起こってくるストレス状況を気づくことにある。そのためには、介護者にストレスが起こる状況とストレスの種類を知的に知っていただくことである。その知識で介護者に自分の身体的状態や精神的状态を把握することを、我々が支援することである。

介護者と要介護者との間で起こってくる感情の交流が陽性のよい交流であれば、お互いの成長となるが、陰性感情での交流はお互いストレスフルな状況になり、お互いの成長を阻むものになる。これらが心理的疲労になるし、共感疲労にもつながっていく。

心理的疲労により、意欲が減退し、介護職を続けていくことが不可能になっていくこともまれではない。そのため、要介護者と介護者の中で起こってくる感情の交流（陽性だろうが陰性だろうが）を分析し、どう対応すればよいのかという方法論を提示できることが大切ではなかろうか。そのために、お互いに起こっている心の現象をスーパービジョンできる環境整備が必要ではなかろうか。

臨床心理学的支援は、ストレスとストレスマネジメントの知識を提供すること、介護者と要介護者との関係性で起こってくる感情の現象の知識の提供、そして心理的疲労をとるための総合リラクゼーション法の演習で体得してもらうこと、これらの3点が、当講座からみた介護職への臨床心理学的支援である。

これらを行うことで、要介護者へのケアの質の維持につながっていくと筆者は考えている。

（文責：浦田 英範）

