



## ～第1回法人合同研修報告（メンタルヘルス）～

島田福祉会では常に職員の学習意欲と機会を数多く保障し、職員の資質向上に努めてまいりましたが、更に法人全体での職員教育の充実を図るため、今年度より「法人合同研修」を実施いたします。6月14日に行われた第1回目は、職員の健康管理対策を兼ねて、「メンタルケア」について学びました。

2014年8月 増刊第7号

社会福祉法人 島田福祉会

発行人：中山伸

法人事務所 大田区大森北 3-3-5

電話・FAX 3763-1728・3763-1729

<http://www5.famille.ne.jp/~shfk136/>

E-Mail:bigforest1-3-6@neo.famille.ne.jp



※テーマと講師は左の通りです。真金薫子先生は、東京都教職員互助会三楽病院の精神神経科部長として、診療に加えて多方面での講演や啓発活動により、総合的な教職員のメンタルヘルス対策に取り組んでいらっしゃいます。



ストレス要因が増加・複雑化し、「職員の心の健康」についての配慮が求められるようになった昨今。メンタルヘルス対策の一環として、各自が自分の心のありようを整理・把握することで心のケアにつなげていこうということで、今回の研修を企画しました。長雨の後の暑い日ではありましたが、講師席でのたまたま語り口も「すっきり♥」という雰囲気の中、真金先生のお話しは、参加した職員に清涼感を与えてくださったように感じています。

「自分のもの」のはずなのに、セルフコントロールが難しい「自分の心」。研修を受けたからすぐに気持ちをコントロールできるというわけではありませんが、企画した本部としては、自分のメンタルヘルスに関心を持つ一つのきっかけになればと願っています。そして同時に、自分の気持ちを別の視点から分析することで、物事のとらえ方や考え方のバリエーションが広がっていけば、自分のメンタルケアだけでなく、保護者や子どもへの対応にも新しい道が開けてくるのではないかと期待しています。



### 職員の感想から (★は島田、★は駅前、★は北六丁目、★は北嶺町)

- ★私はよく人間関係で悩むことが多いのですが、考え方の例にあった「発想を転換する」ことが悩みを軽減させる方法の一つだと学んだことで気持ち的に少し楽になれた。今後は自分のコンディションを知ると共に相手の状態にも意識を向け、よりよい人間関係を築きたい。(保育士)
- ★心身症についてとてもわかりやすく勉強になりました。私の近くの人間うつ病になってしまったことがあり心身症になりやすいタイプを見てとてもびっくりしました。症状や病院に行くタイミングなど自分はもちろん他の人にもアドバイスでき、とても良かったです。(保育士)
- ★ストレスの回避方法は可能な限り参考にしていきたいと思いました。来年度より年2回このような研修を取り入れるとのことですが、リトミックに加え少し負担が大きいと思います。出勤以外の日はお願いだから休ませて下さい。正直今回の研修のように1ヶ月前に言われるのは困ります。休みの日ゆっくり休むのが何よりのストレス解消です。今回の研修はストレスでした。(保育士)
- ★改めて自分が恵まれた環境で仕事をさせていただいているのだなと感じました。ストレスは自分には無縁と思っていましたが、いつそのような状況になるのか分からないので、気持ちのコントロールの仕方を実行して行けたらと思います。(保育士)
- ★「努力に限度がない」という言葉がとても印象的でした。まだ勤めて3ヶ月ですが、毎日学ぶことがたくさんあります。書類や保育のことについて分からないことがあります。その都度聞き、自分の心と向き合いながら努力していきたいです。(保育士)
- ★基本的にストレスを感じることはないが、もう少しストレス解消法など教えてほしい。文章だけでなく参加型がよい。(保育士)
- ★以前は、ほとんどストレスを感じない性格でしたが、社会に出て経験を積んでいくごとにストレスを感じるようになってきました。ですが資料の中にもあったように私は、何かイヤなことがあったときやストレスを感じたときは、無理に気持ちを切り替えない、無理に頑張らないようにしています。落ちるところまで落ちると自然に切替ができるし、逆に「これ以上はない。後は上がるだけ。」とポジティブになれるからです。人間生きていればストレスがあって当然です。それをどう対処するか、対処できるかが大切だと思いました。ありがとうございました。(保育士)
- ★講師の先生の言葉で印象に残ったことは、人間関係がもっともストレスの原因であったということです。確かに職場で毎日会うわけですから、やり方の違いなどでストレスになっていくのでしょうか。私もストレスにならないよう心がけています。病気になってしまってからじゃ遅いからです。(非常勤職員)
- ★心と体の関係やコントロール方法がとても良く分かりました。体調を整えること、ポジティブな感情を増やすことの大切さを考えたとき、感謝やほめる言葉掛けを日頃から行っていくことも必要と思いました。看護師として職員が心身共に健康で仕事ができるよう、今回の研修で学んだことを生かして行ければと思いました。(看護師)
- ★真金先生の話はとてもわかりやすかったです。私も以前の職場ではとてもストレスを感じていましたが、おかげさまで今は皆で努力し、明るい給食室になりましたのでさほどストレスは感じませんが、これからもお互いに補い合い、認め合いながら働いていきたいです。(給食)
- ★「保育にはポジティブな感情を増やすチャンスがたくさんある」とのことだが、職員がこのチャンスをたくさん実感することが保育の質を上げることにもつながるのかなとも思った。(管理・指導職)
- ★私自身の日々の言動や行動は、他の職員の「ストレッサー」となっていないかを振り返りました。指導をする立場上言わなければならないこともありますが、日々の関係を大切に築き、成長したところや頑張ったところを言葉に出して伝えることにもっと重きを置きながら日々の仕事をしていきたいと思いました。(管理・指導職)

次回は11月8日(土)に、保育新制度関連の研修を予定していますが、講座内容や講師の推薦などあればぜひお願いいたします。