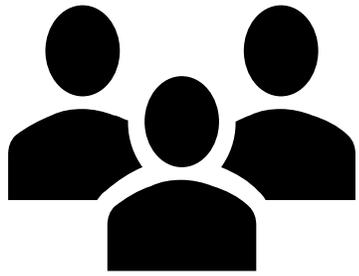


施設長・主任等管理職研修

新人介護職の離職予防 ～メンタルヘルスの視点から～



介護職争奪戦が激化！

①給与の高騰

②働き方が選択可能

③多様化するキャリアデザイン

新入職員が次々に来るけど...

いつの間にかいなくなる



ストレス及びメンタルヘルスの基礎知識

心の反応（不安、緊張、怒り、イライラ、興奮、混乱、落胆、抑うつ、無気力、不安、退職願望、憂鬱等）

身体の反応（動悸、冷汗、顔面紅潮、胃痛、下痢、手の震え、筋緊張による頭痛、疲労感、食欲低下、不眠、めまい、ふらつき等）

行動の反応（回避、逃避、遅刻、欠勤、ミス、アクシデント、口論、飲酒や喫煙の増加、作業効率の低下、やけ食い、生活の乱れ等）

資料①

日本におけるDALYs損失の上位12原因

- 1位 腰痛
- 2位 脳卒中
- 3位 虚血性心疾患
- 4位 下気道感染症
- 5位 その他の骨格疾患
- 6位 肺がん
- 7位 自傷・自殺
- 8位 胃がん
- 9位 頸部通
- 10位 転倒
- 11位 大腸がん
- 12位 うつ病

※腰痛は介護職に限った問題ではない！！

研修中及び試用期間中のメンタルヘルスケア ～試用期間中に離職するケース～



新しい環境・新しい出会い・新しい自分
不安もあるけど心地よい緊張感

慣れてくると・・

- ・やっぱり介護の現場って過酷
- ・給与が高騰しても他業種に
比べたらやっぱり低いかも
- ・人手不足でゆっくり教えて
もらえないうちに一人立ち
 - ・休みが少ない
 - ・腰が痛いけど言えない



ここは続かないな・・・
人材不足なんだから
もっと良い条件のところ
があるはず！！

介護スタッフ育成現場の特色～帯同して指導する～

新人職員の不安

数回の帯同のチャンスで覚えることが盛りだくさん(;
▽ ;)

- 介護技術
- 対人援助技術
- 時間配分
- 物品の取り扱い
- 雑務

指導者の不安

- 自分の介護技術への不安
- 自分の接遇への不安
- 帯同して教えるときは丁寧にせざるを得ない。そんなに悠長にしていたら業務時間内に終わらないのにな・・・
- 施設の物品とお客様の私物が混在していて、教える事が多い。
- 試用期間にどこまで雑務を教えるか

帯同指導の流れとその間の両者のストレス

- ①まず、観てください(show)
- ②次に疑問点等の質問を通して理解度、習熟度を確認します(tell)
- ③新人職員が実施します(do)
- ⑤指導者から指導、助言します(check)
- ⑥実施(show以降繰り返し)

- 帯同指導時の両者のストレス
- 「見せるストレス・ 観られるストレス」
- 「お客様に申し訳ない」
- 「指導者のスキル・新人職員のスキルのバラつき」
- 「とぎれとぎれのトレーニング」
- 「現場任せの新人教育」
- 「この人続くかな・・・」
- 「私は続けられるかな・・・」

ストレスってなんだ？？？

- ストレスに強い、弱い
- 今度の新人は線が細い
- メンタル弱い
- 心が折れる
- バーンアウトした
- ストレス解消法



セロトニン・ドーパミン・アドレナリン等の神経伝達物質の生産と伝達

ストレス
中枢神経系

不眠症
不安障害
うつ病など

自律神経系

交感神経
副交感神経

内分泌系

脳下垂体
副腎皮質・髄質

免疫系

リンパ球
NK細胞

高血圧

胃・十二指腸潰瘍
過敏性腸症候群

糖尿病

心筋梗塞
脳卒中

感冒、気管支炎

慢性扁桃炎
癌の発生・成長促進

ストレスを放置しない(グループワーク)

- 帯同指導中の不安や疑問を見える化して共有よう

例: この3つのケアを10分で完了してくださいなど、時間制限してもよいのかな?

- すぐに改善できる事は今すぐ変えよう

例: 帯同指導に入ることをお客様に事前にお知らせする

指導・助言の技術向上(グループワーク)

職場での私ってどう見えてるの？まずは、聞いてみましょう。

(ルール:アサーティブに伝えること♥)

- ・声
- ・よく使う言葉
- ・非言語コミュニケーション(表情、目線、呼吸、癖など)

あの人の、あの言い方がいいね！！をリストアップしてみましょう

不調の早期発見と管理監督者の対応

遅刻・欠勤
早退
不自然な言動
ミスや事故

関心をもって相談を受ける

★傾聴のポイント

- ・先入観を捨て中立性を保つ
- ・価値観、人生観を押し付けない
- ・共感しすぎない

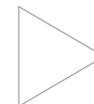
援助を期待できるという展望を開く

問題を理解し整理

問題解決に必要な情報提供

相談者自らの気づきを促す

※受診の必要性は？



管理監督者としてのラインケア

- 労働者健康状況調査
労働者の不安、悩み、ストレス

- 1位 職場の人間関係
- 2位 仕事の質の問題
- 3位 仕事の量の問題

気づく

聞く

改善する

メンタル不調時のセルフケア

- 予防

 - 睡眠・運動・食事等

 - ※呼吸法、自律訓練法

- ストレス対処行動

 - コーピング

- 自ら相談する

 - 友人・家族・先輩・病院・EAPなど

新人～中堅職員のキャリアビジョン

- **介護職あるある**

「給与は不満。でも、責任ある仕事はしたくない」

「資格は取りたい。でも、勉強は苦手」

「結婚してやっていけるかな」

「ケアマネ、ホーム長、事務職、理学療法士、運動療法士
等々、どこに向かうべきか悩む」

**IT化が進んでも絶対になくなるのが介護職
資格以外にも自分の強みを持とう**

新人育成しながら成長する組織をつくる

学び：メンタルヘルスマネジメント検定 ・ EAPカウンセラー ・ 産業カウンセラー ・ キャリアコンサルタント・プロセスコンサルテーション等

まずは、社内資源、社内環境の見直し

知る（自社の組織風土・自己覚知・相手を理解する）