

地域包括ケアに携わる多職種合同研修会

～ 「顔の見える関係」から「多職種協働」、そして「チーム北空知」へ ～

「第1回ケア・カフェきたそらち

～ストレスとアンガーマネジメント～」開催報告

- ・日 時 令和4年8月23日（火）18:00～19:58
- ・開催方法 オンライン（ZOOM）
- ・主 催 北空知地域医療介護確保推進協議会
- ・参加者 60名（事前申込者60名 欠席3名、当日受付3名）
 （市町別：深川市37名、妹背牛町5名、秩父別町4名、北竜町6名、沼田町6名、その他2名）
 （職種別：医師1名、歯科医師1名、歯科衛生士1名、薬剤師1名、看護職10名、保健師8名、
 介護支援専門員7名、介護福祉士3名、ヘルパー2名、社会福祉士4名、
 ソーシャルワーカー2名、リハビリ職4名、教員・学生8名、管理者5名、事務職3名）
- ・目 的 北空知における地域包括ケアシステムの構築を目指して、地域の保健・医療・介護・福祉の関係機関・施設・事業所等において、患者や利用者、地域住民の支援に携わる多職種の関係職員が一堂に会することが困難な状況にあっても、互いの役割を確認・共有し、切れ目のない支援・サービスが提供される多職種連携の関係作りを構築する。



いつものように背景動画を流して雰囲気づくり

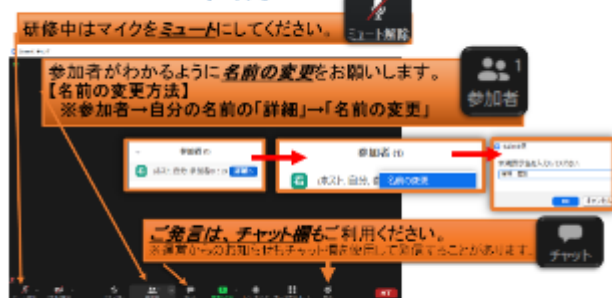
事務局・参加者ともにオンラインにはかなり慣れてきたとは思いますが、やはり毎回少し緊張しながらも、参加者皆様のご協力ですmoothに人数や所属等の確認ができました

今回も参加者の氏名の変更も画面共有でスライドを流し、予めお願いしました（下）

今回も総合同事は、多職種合同研修企画小部会 森田小部会長です



Zoomの準備



「施設名」と「お名前」に変更してください

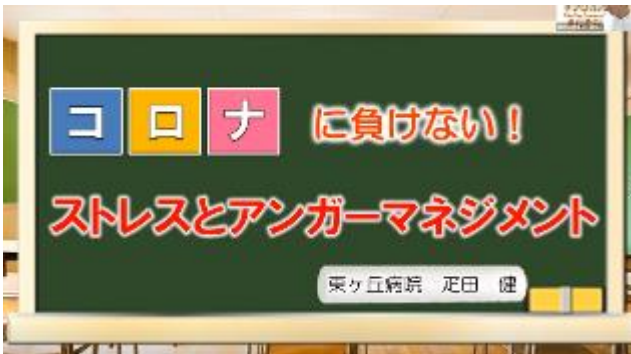


開会挨拶は、多職種連携・地域啓発部会長（北竜町住民課）の神薮さんです。

東ヶ丘病院 精神科認定看護師の
足田さんから、
「ストレスとアンガーマネジメント」
として話題提供



- ・令和4年度第1回研修会は、「ストレスとアンガーマネジメント」をテーマにオンラインで開催しました。
- ・話題提供は、東ヶ丘病院 精神科認定看護師の足田さんから、ストレスとなる原因や、感情のコントロールを抑制するためのテクニックについてお話をいただきました。
- ・様々な原因がストレスになるが、近年はストレス社会と言われて久しい。さらにコロナ禍で閉塞感を感じたり、我慢を強いられ続けている状態。
- ・アンガーマネジメントはアメリカで生まれたトレーニング方法。すぐには習得できないので1～2年かけた訓練が必要。
- ・アンガーマネジメント=怒らないことではない。必要な時は怒る。感情として上手に表現することが必要。怒りは伝達手段であり、身を守るための機能・役割を持っている。
- ・アンガーマネジメントには3つの暗号がある。衝動のコントロール（6秒我慢する）、思考のコントロール（べきの境界線=①自分と同じ・②少し違うが許せる・③許せない。②を広げる）、行動のコントロール（自分を変える努力）
- ・私たちが怒らせる正体とは「～べき」という思考（正義とはこうあるべき、上司とは～、仕事とは～、等）。
- ・「～べき」は全部正解、程度問題、時代で変化する



怒りとは

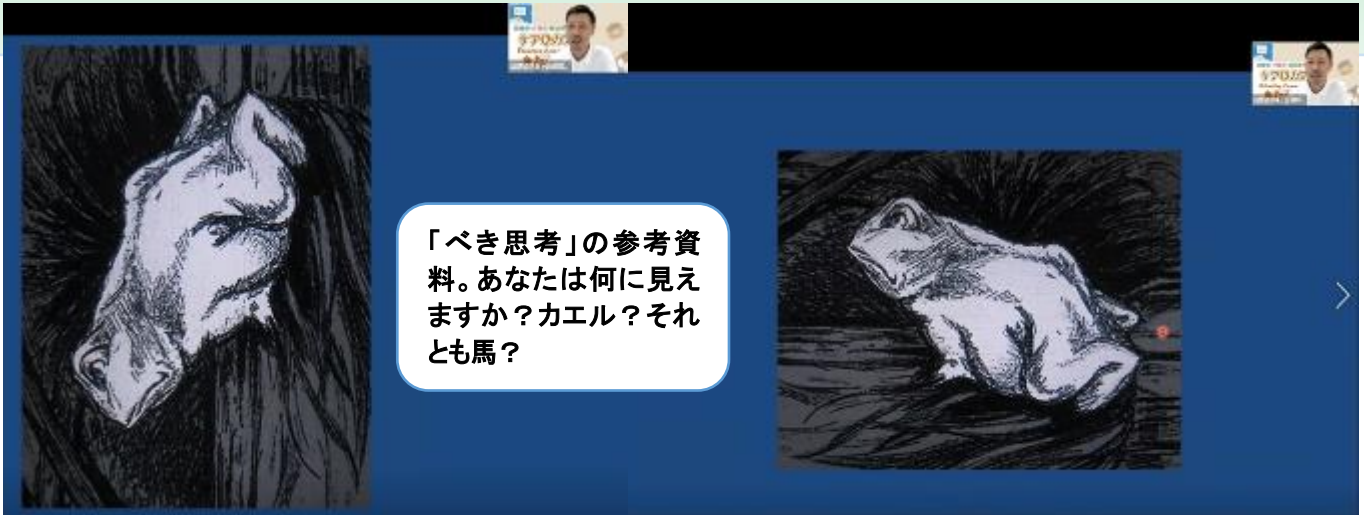
- 感情表現**
 - ・人間にとって自然な感情
 - ・怒りのない人はいないし、なくすことも不可能
- 伝達手段**
 - ・怒ることで伝わることもある
 - ・怒ることで伝わりにくくなることもある
- 機能・役割**
 - ・身を守るための感情（防衛感情）

暗号 ① | 怒りの感情のピーク



私たちが怒らせるものの正体





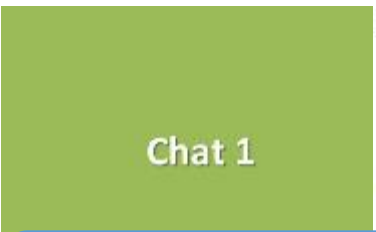
「べき思考」の参考資料。あなたは何に見えますか？カエル？それとも馬？



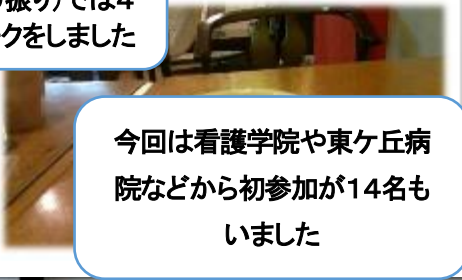
今回のカフェマスターは桑原さんが務められました。担当部会での経験から余裕の進行！？をしていただきました

アンケートから

- ・みなさんと気軽にテーマをもって楽しく話し合えました
- ・久しぶりにいろいろな方に会えて楽しかったです
- ・やはり、他の事業所、他の職種の方と話すのは新鮮で楽しいと思いました
- ・アンガーマネジメントについても難しくなくわかりやすい内容で良かったです
- ・様々な職種や立場の人の考えを聞くことができ共感したり、参考にすることがありました。色々なお話を聞けて楽しかったです
- ・日頃感じていることを話し合った。最後の方では、非常に場が和み、楽しい展開になりました。人と話し合えることが、何かのヒントをもらえたり、有意義な時間となっています
- ・たくさんの方々と話せ、ストレス発散できました
- ・色々な気づきがあり毎回勉強になります
- ・色々な方の意見を聞いて、自分もしてみたい事やストレス発散方法がありました
- ・私も怒りのコントロールが出来ず、子供や旦那に怒りつけてしまう事があるから。すごく反省しなければならない
- ・有意義な話を聞くことができ、最初は2時間で時間が長いと思ったがあっという間に終わってとても短く感じました
- ・始まるまでは正直うまく話せるかと気が進まないのですが、実際参加すると、結果いつも楽しい気分で終われます



Chat1・2(ZOOMのブレイクアウトルーム機能で自動割り振り)では4~5人のグループワークをしました



今回は看護学院や東ヶ丘病院などから初参加が14名もいました



この研修が大好きで、今日も早めに業務を切り上げて参加しました。笑うことが大事ですね

定岡歯科医院
定岡先生



今回は、深川市立高等看護学院から6名の学生が先生と一緒に参加されました。思いがけないストレス発散の仕方を聞き早速試してみるとのこと



今回滝川の事業所から2名参加がありました。共感してくれる人がいると話することで解決できなくても気持ちが楽になるとの意見でした

佐藤病院
森さん



日頃から親の介護でキレている北竜町社会福祉協議会の村井さん。経験談を楽しく話していただきました(笑)



閉会挨拶で、深川医師会理事の大谷内真弓さんから、まだ気は抜けない状況であっても、顔を見られたことで改めて立ち向かう力ももらったこと、参加に対するお礼がありました



～グループワークから～

- コロナ禍持続によるストレス（マスク・ゴーグル等をつけての入浴介助や消毒が大変）
- 反対にコロナ禍でいいこともあった（面会できない病院ではなく在宅への志向変化、近所の人が気にかけてあうことで見守りの担い手が増えた）
- コロナ前と比べて、ストレス解消できる機会が減っている
- アンガーマネジメントは怒らないようにすることだと思っていたが、必要なときには怒っても良いということを知った
- 年齢と共にこうあるべきということが多くなってきている
- 職場では怒らないように思っている。良かれと思って言っても〇〇ハラスメントとかがあり難しい
- 考え方の違いでうまくいかずイライラする事もあるが、立場の違いを理解しようと努力している
- スケジュール通りに物事がすすまない、職場内で使用した物が片付けられていない、慢性的な人手不足、人を怒らせる天才？がいる
- ストレス解消法は、家飲み（つまみやグラスで楽しんで）、お気に入りの入浴剤でゆっくり入浴
- ストレスの素（家族内のイライラ、親の認知症状との攻防）
- 学生時代、体育会系で上下関係が厳しく大変だったが現在の職場は本当にストレスを感じない
- 6秒我慢するのは結構長い。2秒で駄目かも
- 怒らなければならない方もエネルギー使う
- 怒ったあとの気持ちの整理も必要

～参加者の声から～

- コロナの中で人と会う事や声を出す事など制限があり、コミュニケーションの場が減っている事もあり、オンラインでも話したり顔をみたり、いろんな人と情報交換できる機会は大事だなと感じる事が出来てありがたいです
- 学生として応援してもらえて嬉しかったです。先輩方のお話を聞くことができ、応援してもらうことでやる気が出ました。貴重な機会をありがとうございました
- (今後聞いてみたい話) 職場での人間関係について、葬儀関係の話、新型コロナ濃厚接触者や感染者が実際に施設への対応で困った事や対策などの経験談、弁護士からの話（高齢者の親族や疎遠な人との相談・関わりから見えた地域課題）等