

# パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 65 2011年4月発行

## ◇資格取得の助成をおこないます！

みなし資格や重度訪問介護従業者養成研修資格(いずれもヘルパー3級相当)は減算対象や資格自体が認められなくなりつつあります。特に長時間勤務をされているヘルパーさんは、介護福祉士やヘルパー2級などの資格条件が必須になっていくとされています。障害者福祉の世界にも資格社会が到来しつつあります。

そこで昨年に引き続いてパーソナルアシスタント町田では、当従業員の皆さんへ介護福祉士およびヘルパー2級資格取得の助成を行います！助成金額は、介護福祉士：講習費用の全額、ヘルパー2級：講習費用の半額です。主な資格助成条件としては、社会保険加入者(ないしは勤務時間がそれに準ずる者)、利用者様の推薦、事務局の合議の上に判断します。

今後、介護福祉士試験の制度が変更になるといわれています。比較的容易に受験が出来るのは今年度が最後のチャンスかもしれません。将来的なことを考えると受験資格がある人は、受けておいた方が良いでしょう。

## ◇災害時対策をお願いします。

3月11日に起きた東北関東大震災の被害は甚大なものになりました。特に重度障害者や寝たきりの老人の方達は避難所で大変厳しい生活を余儀なくされました。避難所では生活できず、半壊した家屋で暮らされた方もいらしたそうです。

- ① 食糧などの3日分の備蓄用意：カップラーメン、パスタ、パンなど保存のきくもの  
(それ以外は、被災地になれば4日目以降から行政からの支給があります)
- ② 懐中電灯、携帯ラジオ、電池などの用意
- ③ 突っ張り棒などによる転倒防止対策(助成金制度もあるので詳細は町田市へ問い合わせして下さい)
- ④ 無用の外出防止に加えて、十分な睡眠時間の確保、栄養補給
- ⑤ 近隣住民や自主防災組織との連携(とりあえず挨拶)
- ⑥ 町田市要災害時支援内容の確認

上述した内容を利用者様とヘルパーさんとでよく確認しあってください。

## ◇事務所での募金活動の結果報告

先日の大震災直後から募金箱を置いておいた結果、92,105円が集まりました。このお金はDPI日本会議へ寄付しました。被災した障がい者の方達のために使われます。ご協力ありがとうございました。

DPI日本会議の郵便口座をお知らせします。引き続きご協力いただける方は下記の口座までお振り込み下さい。

### 郵便振替口座

00110-2-47127 DPI日本会議

※ 通信欄に「障害者支援金」と明記してください。後日、寄付金領収書が送られてくるので、住所と氏名を必ずご記入ください。

## ◇衛生委員会報告 ～ストレス・ストレスマネジメント～

ストレスとは体外から加えられた刺激に対する、心身にひずみ（負荷）がでた状態をいいます。ストレスには良いものと悪いものがあり、自分を奮い立たせてくれたり元気にしてくれたりするのは良いストレス、嫌な気分になったりやる気をなくしたりするのは悪いストレスであり、同じ受ける刺激でも受け止める人の性格や受け止め方によって良いストレスになれば悪いストレスにもなります。

ストレスの原因となる刺激（勤務環境・家庭環境・人間関係・性格・価値観など）のことをストレッサーといい、人間はストレスを受けることでイライラ・不安・落ち込み・集中力低下（心理的反応）、肩こり・腰痛・食欲不振・めまい・頭痛・疲労しやすい（身体的反応）といった、ストレス反応が出る場合があります。

ストレスマネジメントとは、ストレスを理解しバランスを取りながら上手に付き合っていくことであり、ストレッサー・ストレス反応・人間関係を上手に対処することで、ストレスマネジメント力を強めることができます。

### ○コーピング

ストレスへの対処行動をコーピングといいます。ストレスに対して適切に対処するためにコーピングスキル（対処技術）を持つことは重要です。

（コーピングスキル例）

□ストレスの原因であるストレッサーそのものを除去・軽減する

- ・ 相手への働きかけ（他人の言動がストレスの要因になっている場合、その言動をやめほしいということを相手に伝え、相手の言動の変容を促す）
- ・ 回避（自力での克服が難しく、相手への働きかけでは解決できない場合、その刺激から離れる）

#### □ストレスに対する受け止め方（評価）を変えて、ストレスに転化させない

- ・ 少数の出来事があったからといって、それを一般的な出来事としてすべてに当てはまると考えないようにする
- ・ 客観的な証拠もなく、勝手に相手の心の中を推測し決めつけないようにする
- ・ 何事もこうであるべきなどと決めつけず自分の考えを客観視して合理的思考に変える

#### □ストレス反応が出た場合に、心理的・身体的反応を鎮める

- ・ 静かで落ち着ける場所で休んだり、適度に体を動かしたりマッサージをしたりなど心身の緊張をゆるめる（リラクゼーション）

#### □人の力を借りて対処する

- ・ 人から嫌がらせを受けた時、信頼できる人に相談し嫌がらせをしないよう注意をもらう
- ・ 他人に相談するなどして、困っていたことや悩んでいたことなど抱えていたものを軽くしたり消したりする
- ・ 気心の知れた人と好きなスポーツをしたり遊んだりする

上記のコピーングスキルはあくまで一例であり、人それぞれ経験から培われた様々なコピーングスキルがあると思います。

ストレスを受け続けたままにしているとそれが慢性化し、ストレスを感じていることさえ分からなくなり、知らずの内に自分の許容範囲を超えてしまうことで、うつ病などの心身の病気になってしまうといった恐れもあります。最近疲れているな・気持ちが落ち込んでいるなと感じたら、時折その状況に置かれている自分を客観的に捉え、原因であるストレスを把握し、自分が持っている効果的なコピーングスキルでストレスを軽減することで重症化させないことが重要であり、どういったコピーングスキルが効果的かを考え、様々なストレスにも対処できるようコピーングスキルの手法を増やしておくことが必要です。しかし、無理に焦ってストレスをなくそうと考える必要はありません。逆にそう考えることでストレスを大きくしてしまうこともあります。自分なりの方法で、自分に必要なだけの時間を掛けてストレスをやわらげることが大事だと思います。

#### ○利用者ヘルパーの相互的なストレスマネジメント

人は誰もなにかしらのストレスを抱えて生きています。利用者さんやヘルパーさんも

然り。お互いのストレスの存在を認め合うことも、いい関係を構築する上で大切です。そして、双方のストレスマネジメントに良い影響を与える要素の一つとして挙げられるのが「程よい気遣い」ではないかと思います。

例えば、同じ仕事をお願いする場合でも、頼み方・伝え方を多少でも変えることで相手のストレスの感じ方が大きく変わることもあります。

また、「ありがとう」など感謝の気持ちを伝えることは、仕事に対する評価の表し方であり、そういったコミュニケーションも互いのストレス軽減に繋がります。

そして、仕事をする側も相手の生活・意思を尊重することが大切です。

利用者さんが休み時間にゆっくりコーヒーを飲んでいる目の前で突然掃除機をかけ始めたり、買い物のためお店に行ったら頼まれた商品より安い商品があったので、利用者さんに聞かず安い方の商品を買ってきてしまったりなどは相手の生活・意思への尊重に欠けた行動であり、仕事をする前に一言掛けたり、ちょっとしたことでも意思確認をするといった気遣いが、お互いの信頼関係を築く要因になるのではないのでしょうか。

しかし、気遣いと言って互いの心や生活の領域に深く入りすぎるのは問題です。自分がやらなければ・他の人に任せられない・迷惑を掛けられないなど、思い入れ過ぎや関わり過ぎというような職業態度をオーバーコミットメントと言います。オーバーコミットメントは燃え尽き症候群と関係していると言われてるので、注意が必要です。

必要以上に相手を受容したり相手へ依存したりせず、利用者さん・ヘルパーさんの立場を理解した適度な距離感を保つことは、より良い勤務環境作りへの第一歩になるのではないかと思います。

## ※研修参加と健康診断提出にご協力下さい。

パーソナルアシスタント町田では、特定事業所加算を受けています。この加算条件には全従業員の研修参加と健康診断提出が義務となっています。当社の決算は8月末日です。この区切りまでには是非とも受講と受診をして下さい。ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

※ 自薦ヘルパーでの自立生活では、介助者の直前のキャンセルは大変に困ります。健康管理も仕事のうちです。うがい、手洗いは欠かさず行うようにしてください。

※ 4月になって新生活を始められた方も多いかと思います。転居などで住所変更された人は速やかに事務局をお知らせ下さい。