



悲しいことだけでなく、嬉しいこともストレスに

[あとで読む](#)

【尊厳ある介護（58）】介護者のストレスを軽減するコツ

公開日：2018/10/01 (ソサエティ)

里村 佳子（社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長）

介護の仕事は感情労働と言われています。利用者の感情に自分の感情を合わせてケアをする場面が多くあるからです。



[CC BY-ND / krystalchu](#)

たとえば、私たちは利用者が悲しんでいたら悲しそうにし、楽しんでいたら楽しそうにして合わせます。

つまり、自分は悲しくも楽しくもないのに、そのような感情を働かせているのです。そのため、感情に負荷がかかりストレスが大きいと言われています。

そこで、介護の仕事に携わる人だけでなく、家族などを介護している人のストレスも軽くするためのコツについてお話したいと思います。

1. 自分の思考の傾向性や癖を知ること。

知人を食事に誘って断られたとしたら「嫌われているかも」とネガティブに考える人もいれば、「予定があったのだろう」と気にしない人もいます。そのように自分がどんな思考をするのか客観的に知ることが大切です。悲観的に考える人はその癖を見直すことです。

2. 没頭できる趣味や楽しみを持つこと。

少なくともそのことに時間を割いている時はストレスから解放されますから。

3. 一人で悩みを抱えないで信頼する人に相談すること。

悩んでいることを言語化して話すと、ストレスは軽くなります。

4. ストレスは自覚がなくても心身に表れる。

ストレスフリーだと自分で思っている、肩こり、頭痛、下痢、不眠、イライラ、集中力の欠如などに表れる人もいます。そんなサインが出たら、仕事をスローにして意識して休養することです。

5. いつもの自分と違うと感じたら、早めに神経内科などを受診しましょう。

ちなみに、私はストレスに鈍感で心身にストレスが表れる傾向があります。すると、利用者やスタッフなど周りの人たちに笑顔で接することができなくなります。

そこで、上記のコツ以外で行っているのは、毎朝聖書を読んでお祈りすることです。心が落ち着き平安になります。続いて時間があれば、安楽座で目を閉じてゆっくりと腹式呼吸を繰り返します。深い呼吸をすることで自律神経が整いリラックスします。

また、ストレスは辛くて悲しいことだけでなく、結婚や昇進などの嬉しいことも原因になります。変化はストレスなのです。

ストレスの悪い面ばかりを書きましたが、最大のストレスは全くストレスがない状態だと私は思っています。

誰でも生きている限りストレスから逃れられません。

ストレスをどのように受け止めていかに乗り越えるかで人は養われます。

そうだとしたら、ストレスは「私を成長させる友」だと思って付き合いたいものです。

続報リクエスト

マイリストに追加

以下の記事がお勧めです

- > [里村 佳子のバックナンバー](#)
- > [ポピュリズム吹き荒れる欧州、民主主義は生き残れるか](#)
- > [膨れ上がる防衛費 過去最高の5兆3000億円](#)
- > [視力回復して見えた世界は「思ってたのと違う」](#)
- > [今週の4本 欧州に爆弾2つ 伊財政拡大と英EU離脱](#)

プロフィール

最近の投稿



里村 佳子(社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)

法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。2017年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設。

いいね! 0

シェア 0

ツイート

G+

LINEで送る

[この記事を編集](#)

ソクラとは

FAQ

編集長プロフィール

利用規約

利用案内

プライバシーポリシー

著作権について

特定商取引法に基づく表示

メイキングソクラ

お問い合わせ

お知らせ一覧

コラムニストプロフィール

Copyright © News Socra, Ltd. All rights reserved