

根拠のある 認知症ケア

⑥ ストレスにどう向き合ったらいい?

監修 里村佳子



社会福祉法人ハレルヤ会 呉ベタニアホーム理事長。広島国際大学臨床教授、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。2017年、訪問看護ステーション「ユアネーム」(東京・荻窪)を開設。著書に「尊厳ある介護」(岩波書店)。

認知症の利用者に接する介護職員は、暴言や暴力、妄想など認知症のBPSDに由来する言動に戸惑い、傷つくことも少なくありません。認知症ケアの際に生じやすいストレスを、どのように受け止め、どう対処すればいいのか。ストレスとの上手なつき合い方とともに考えていきましょう。

文/森 麻子 イラスト/藤原ヒロコ

ストレスと上手につき合うコツ

ポイント 1

ストレスの傾向を知り、
早めにケアする

何にどれだけストレスを受けるか、人によってストレスの感じ方はさまざまです。大事なものは、自分がどんなことにストレスを感じるか、自分のストレスの傾向を知ること。なかには、「このくらいは」と頑張ってしまう人もいますが、自分のストレスを見過ごし、ケアを怠ると、心身に不調をきたすこともあります。ストレスを放置してバーンアウトしてしまう前に、自身のストレスに向き合い、適切にケアすることが大切です。外食、映画鑑賞、ヨガ、あるいは友人と話をするなど、心身をリラックスできる、自分に合ったケア方法を日ごろから見つけておくといよいでしょう。

ストレスなんかありません



でも、時々頭痛や肩こりがあるし、イライラすることがあるかも……

ポイント 2

「アイ(我)メッセージ」で
気持ちを伝える

さまざまな人と接する介護現場は、相手にネガティブな感情が生じることもあります。しかし、その感情を無理に封印すれば、ストレスは膨らむ一方です。ストレスをためないためには、互いに心を開いて気持ちをうまく伝え合うことが必要です。その時、「なぜあなたはしてくれないのですか?」「あなた(You)を主語にしたユーメッセージを使うと、相手は責められていると感じてしまいます。私はこう思うので、こうしてほしい」と「私(I)を主語にしたアイメッセージを使うことで、思いや要望をうまく伝えることができます。

私は
こう思います



ポイント 3

自己肯定感を高めよう

仕事のミスを上司に指摘されて、「自分だめだ。この仕事は向いていない」と考える人もいれば、一次は違う方法でやってみよう」と考える人もいます。このように、同じ出来事でもとらえ方の違いで、ストレスになる人もいれば、ならない人もいます。物事を負の方向にとらえてストレスを感じやすい人は、「不安や」自信のなさ」といった感情が大きく、自己肯定感が低い傾向にあります。職員の自己肯定感を高めるためには、上司や同僚など職員同士が互いの成長や努力を認め合い、伝え合える環境を用意することも必要です。

〇〇さん、最近
意欲的ね。あなた
のケアのおかげね



認知症ケアの現場で
介護職員が抱える
ストレスの特殊性

高齢者を対象とする介護現場では、ほんのわずかな見落としやミスが、重大なけがや事故につながることもあります。大きな責任が伴う介護現場は、職員にとって、強いストレスを抱えやすい場だといえるでしょう。そして、認知症ケアを行う場合は、そこにさらなるストレスが加わることもあります。認知症の症状は日々異なり、反応が予測しにくいという、暴言・暴力、妄想など、認知症のBPSD(行動・心理症状)による利用者の言動に心身を疲弊させる職員も少なくありません。

一人でストレスを抱え込むと、介護の仕事の継続自体が困難になってしまいうこともあります。しかし、抱えているストレスを自身で理解できれば、ストレス解消の糸口が見つかるだけでなく、自分の介護を見直すきっかけにもなります。ストレスを負の要素としてとらえるだけでなく、ストレスと上手につき合う方法を身につけ、自身の成長へつなげていきましょう。

認知症ケアで特にストレスを感じやすい場面 の例

暴言を黙って聞くしかない時



利用者からの暴言に対して、介護者として反論してはならないと考え、感情を抑制することがストレスの原因に。

利用者に対してきつく感じられる
物言いをする職員を見かけた時



同じ介護職員でも、介護の姿勢や考え方、価値観はそれぞれ違います。その相違がストレスを感じる原因になることも。