**支援者と支援組織のストレスマネジメント　第２回「セルフマネジメント」01180502wtj**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ページ＃ | シートタイトル | 小見出し | 要点　「」はテロップ |
| P1左下 | セルフマネジメントとは | セルフマネジメント力が向上すると、… | セルフマネジメント能力が向上すると、ストレスが減り、目標達成が容易になったり、人生をよりいい形に持っていくことが可能になるといえる。 |
| ※豊かな人生を… | 豊かな人生を送るために欠くことのできない力だけではなく、「人を支援するために、まず自分自身の管理が重要」 |
| P1右下 | ストレスがもたらす反応 | ⑤燃え尽き | 「対人援助職は、自分自身のことを後回しにしやすく、「燃え尽き」が多い」ので注意してほしい。理想に燃えている人ほど燃え尽きになりやすいので、抱え込まないでほしいと思う。 |
| ※医療機関で治療を… | 生きている上で、不安やストレスは人類共通のテーマであることを再認識してほしい。一人の人間としても、対人援助職としても、「メンタルヘルス（こころの健康の学び）は重要」。 |
| P2左下 | 心の健康を崩している時のサイン（周囲が気づきやすいサイン） |  | 周りがみて普段と違うなと思ったら、早めに相談にのったり、つらい状況から解放されるためにフォローしていく、「周囲とフォローし合っていく」ことが大事だと言える。 |
| P2右下 | 自分の傾向を知っておくことの大切さ | ◎自分のストレッサーになりやすいもの | 「どんなストレスに弱いのか？」  自分がどんな刺激やストレスに弱いのか、苦手なのかをきちんと理解する。 |
| ◎ストレスのサイン | それを放っておくと、「どんな調子の悪いサインが出るのか？」をわかっておく。 |
| ◎コーピング（対処法） | 「どのような対処法が楽になれるのか？」  そういう状況の時に自分を立ち直らせるための対処方法、コーピングスキル、どういうものがあると楽になれるのかを事前に整理しておくことが大事になる。 |
|  | これらを整理し、「自分の傾向を知ることがセルフマネジメントを高める方法になる」ので、やってみてほしい。 |
| P3右下 | 解決策 | 当事者などに芽生えた…？ | 一般的には、自身のストレス発散法を確立したり、一人で抱えこまずに周りに相談したり、共有していくことで気持ちを楽にする。上手く対処できるかたちを身につけるのも解決法の１つ。また、自分のコーピングスキルを高めたり、スーパービジョンと言って、自分より高度な専門的スキルを持った人に指導していただき、感情を整理したり、その利用者とより上手くかかわれるようなスキルを高めていくことも大事になる。 |
| 大事な事 | 支援者も一人の人間なのでマイナスの感情が発生したこと自体は問題視する必要はない。その感情を自覚して、それに支配されずにコントロールして臨むことが求められている。  その感情が外に漏れたり、その感情を踏まえて利用者にかかわってしまうことが問題。むしろ、嫌だなと思っていることを抑圧したり否認すると、逆に自覚のままその利用者に影響を与えてしまうことがあり、むしろ逆効果の場合がある。  「自分の陰性感情も、素直に受け止める」  「自分の陰性感情さえも、プラスに活用ができる」 |
| 自分の中に芽生えた… | 対人援助職は世間一般より優しい人が比較的多いのだから、世間一般の人もその人とかかわるとイラっとしたり嫌だなと思うことが多いと思う。 |
| ※本人が社会で生きる上で抱える… | 自分が一人の人間としてかかわっている中で受けたことは、誰かしらが感じている感情である可能性がある。こうやって振る舞うから、嫌だなと思って遠ざけられ、孤立してしまうんだなぁとか、家族に対する労わり気持ちや、本人に対する慈しみの気持ちが強まってきたりする。どうやったらその方がもっと楽になれるかを考えていこうと、支援者としてどう振る舞うかというところに視点が向くようになると思う。  「自分の陰性感情さえも、ご本人のためにプラスに活用していく」と、陰性感情から解き放たれ、洗練された専門家になると思う。 |
| P4左下 | 対人援助におけるメンタルヘルス増進にむけて | 1. 「人生を道ではなく円状に」 | 「自分の軸（信念・理想）を打ち立てて、様々な事象に向き合っていく」そして、「事象に向き合ったら、再び軸に戻っていく（立ち返る）」。そうすると、どんな方向に行ったとしても、「中心はブレないのでちょっとずつ（円状に）広がっていく」。そうする生き方によって、あらゆる経験を今後に活用でき、幅広い人間の器としての深みも出てくることが成し遂げられると思う。 |
| ②社会にも自分にも水準を低く見積もる  ・嫌なことも… | 人に対しても世の中に対しても嫌だなと思ってしまう時に、「しょせん世の中はこんなもんだ」と感情的にならずに距離を置くと、それ以上腹立たしく思わない。それだけだと世の中に対して悲観的になってしまうので、この感情を意識しながら、周囲のプラスのことには「些細な優しさに対する感動家さんになる」と、日々感動がある。社会に対する水準を低くすると、ちょっとしたことが良く見える。 |
| ・初期では、自分を低く… | 期待がどんどんエスカレートするので、最初は高く自分を評価されない方がいい。「自分を低く見積もってもらう」。底辺を先に見せているので、落ちようがない右肩上がりの人生を歩める。  「着飾って頑張らない」ことが自分らしく生きるための秘訣になると思う。 |