**支援者と支援組織のストレスマネジメント　第４回「みんなで取り組むストレス対策」01180504wtj**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ページ＃ | シートタイトル | 小見出し | 要点　「」はテロップ |
| P1右下 | 事例①についての解決策 | 外在化の技法 | 頭の中の整理、客観的な視点、他人へ相談しやすくなることから、困っていることを「書いて整理をしてみる」ことはとても大事。 |
| P2右上 | 事例②就労意欲のストレス | 例：日々、内職作業の… | 「当たり前のように過ぎ去っている刺激一つひとつをきちんと見る」ことによって、利用者が仕事をステップアップしたいと言った時に、その時に初めて考えるのではなく、新たな職場で困りそうな情報がすでにそろっている。そういう観点で見ると日々新たな出会いや発見がある。 |
| 事業所外の人と… | 「外部とのつながりを持つ」のは大事。 |
| P2左下 | 組織にて取り組める工夫 |  | 「目の前の業務だけに追われない」方が組織はより発展する。 |
| P2右下 | 組織にて：良いところを出し合う場 |  | 互いの「良いところを出し合う」。良い雰囲気になり助け合いの精神が生まれ、相互作用が醸成される。 |
| P3左上 | リアルなプラスのイメージ作りが好転をもたらす | 1. ストレングス | 本人の良い所や環境の良い所をみていく。 |
| 1. リフレーミング | マイナスの枠組みで捉えられているものをプラスの視点に置き換え、変換する。 |
| 1. コーピングクエスチョン | その問題にご本人や職員なりに対処してきたノウハウを踏まえた上で、その組織やその人にあったものを取り入れていく。 |
| 1. 例外探し | 上手くいったパターンに着目し、意識的に取り入れることによって、頻度を高めていくことにより、変化を生む。 |
|  | 「プラスのイメージ作りをする」ことは、自分の持つ相手のイメージが相手に影響を与えるので大事。 |
| P3右上 | 自分の持つ相手のイメージが影響する |  | 「関わる人（担任）のイメージが、相手に影響を与える」  「プラスのイメージを持つことで、良い影響を与える」  利用者、施設、職員に対しても、プラスのイメージを持つことは、良い循環を生み出す。  こちらがイメージしたことが相手にも影響することを意識して、「プラスのイメージの相互作用で刺激し合う」。 |
| P3右下 | WRAP（元気回復行動プラン）は支援者にも有効 |  | 「自分をセルフマネジメントするための項目を整理」する。  WRAPは、「私の取り扱い説明書」を作り上げるプロセスで、「「私の取り扱い説明書」を整理し、他者にも共有」することにより、互いが理解し合って働ける環境にする。 |