主催：藤沢市居宅介護支援事業所連絡協議会

全体研修：日時 2022 年 10 月 14 日（金）実施

研修テーマ：「介護支援専門員の対人援助としてのメンタルヘルスケア」

【アンケート集計結果】

1、　今日の研修は分かりやすかったでしょうか。

研修参加者：48 名　　はい　：　47　名　　いいえ　：　0　名

なし　：　1　名

2, どのような点が今後の業務に活用できそうでしょうか。

・全て勉強になり、もっと知りたかったです。

・話し全般。

・ストレングス視点を意識していきたいと思いました。いろいろな視点を持っていく。

・統合失調症の方を 2 名担当しています。寄り添って話を聞こうと思ってはいるのですが、ついつい説得しようとしてしまいます。つらい・その方の心の状態をしっかり受け止めたいと思います。

・スタッフは常に前向きだが、それゆえにストレスがあるのかと考えられた。
スタッフへの声かけなど気をつけたい。

・その人自身に興味を持ち続ける事で、より相手を理解していけるかと思う。
全ての人がこの視点で見ることを理解し、個々の問題点を見つけていく。その人の自身の力を引き出す、自身で問題点を解決出来る支援を心がけていこうと思いました。

・声かけの必要性、（利用者・職場の職員間）

・会話の中でしぐさ等、相手の気持ちを和らげることができること。ストレスの軽減方法。

・ストレスの捕らえ方、対処法。話を聞くときの基本的な姿勢について、メンテナンスの必要性など、活用できそうです。

・受容・共感・傾聴・共有。

・ストレングスに着眼して支援していくこと。なかなかできませんが。

・利用者や家族の理解が見方を変えることで深まると思います。

・人は仮面を付けていると言うお話、利用者が周りにこうあるべきと期待されて苦しんでいる様子を見ることがあります。支援者として、片寄らず見て生きたいと思います。

・ストレスを溜めない、自分のメンテナンスが必要。

・自分のために出きることを行う。チームで支えあう、行うことが大事。

・怒りのコントロール対処について。自分にとっても、相談者の方にとっても・・・。

・良い支援とストレス軽減のためのチェック 7 項目、7 つを意識する事。

・メラヴィアンの法則。

・利用者や職員の体調が悪い時は声を掛けようと思いました。
・「少し話を聞いたり、声を掛けたりすることで、自殺を止められるかも知れない」知れて良かったです。
・ストレングスの視点。
・現場。
・ストレスを抱えている利用者様への対応をどのようにしたら良いか知れて活用できそう。
・自殺の危険因子は高齢者に当てはまるものが多いので気をつけて対応したい。利用者が飲み残した血圧の薬などは薬局に返した方が良い場合もある、納得しました。孤独にさせないために声かけが大切なので実践していきたい。
・アセスメント。
・担当する利用者で、1 人暮らしの精神疾患のある人がいるので、その人が孤立を感じない様な関わりを心がけようと思いました。
・その場から離れる。睡眠をしっかりとる。
・うその話、いい事、悪い事、両方を口に出すこと。
・声を出すことによるメタ視点。
・話の聞き方、受け答えの仕方に工夫が出来そうだと思います。気持ちにゆとりを持って、多様な視点での対応に生かせると思います。
・共感すると言うことがとても大事と言うことがわかり、遣って行きたいです。
・その人のストレングスを見つける。声をかけることが大事だと思った。
・利用者様の対応に活用していけると思う。「死にたい！」と言っている利用者様を現在担当しているがどうせ死なないと思っていた。→　それが間違いだった事を知りました。
・ケースワークって問題を見つけて情報を提供する事じゃないって、心にとめます。
・視点の転換、声かけあり等。
・相手に対しては話を聞く、声かけをしていく。声に出して表現したことに対し感謝する。自身に対しては、自分を表現する。気持ちの良いおせっかい、→声かけ、心に響きました。
・話を聞くときの姿勢、ストレングス。
・自分自身のメンテナンスを行うことが大切。利用者さんも大切だが、自分自身を大切にしようと思う。
・(心の視野狭窄) にならないように、脳が疲れないように日頃の業務に取り組みたい。
・自分の考えを押しつけず、人間は自分で解決できる！　事を信じて少しおおらかに業務を行なっていこうと思いました。
・ストレスについて。
・利用者のことを決めつけて見ている面があった。いろいろな側面から見る必要があると感じました。
・自己覚知の再認識を行いたい。

・基本のコミュニケーション、話を聞くときの基本的な姿勢、メラヴィアンの法則をついつい忘れがちになってしまっていたところが考え直すことが出来た。
・事業所内のメンバーのストレス状態を緩和できそうと感じた。
・介護支援専門員として利用者のメンタルヘルスケアと同時に、自分自身のケアを考えるきっかけになりました。
・ケースワークとは、考え直す日になりました。

3、今日の研修で良かった点、悪かった点、今後に向けて改善してほしい点があればご記入下さい。
・時間が短かったので、2〜3回に分けて聞きたかったです。
・講師の話し方が穏やかでとても心に残りました。
・話とパワーポイントがとても分かりやすく、パワーポイントの動物に癒されました。精神の病気は、体（内服等）の病気と違いわかりにくく、気のせいとか、性格等思いがちなところありましたが、反省しました。
・広い空間で良かった。
・ストレスの対処法（捕らえ方をどう捕らえるか）（ストレスコーピング）状況により逃げたり交わしたり、向かったりと対処するように今後に参考にしたい。
・精神の事例で説明を受けましたが、少し違和感を感じました。
・心温かい講師のおはなしに引き込まれました。とてもすばらしかったです。研修だったので受講される方が少なくなったのは残念でした。時間等の検討が必要かなと思いました。
・お話が上手くテンポ良く分かりやすかったです。
・良い支援をするためには、まず自分が健康でいなくてはいけないことを改めて気づかされました。もう少し時間があっても良かったかなと思いました。
・ストレングス視点はとても参考になりました。
・自分を大切に、メンテナンスをしていくこと、気持ちが楽になって、受講できてとても良かったです。支援者と自分と守るような研修は少ないので貴重でした。
・「自分を主語にする」方法など分かりやすい講義がとても良かったと思いました。
・ストレスコーピングやコミニュケーションの説明は分かりやすかった。共感と同感の違い等良かったです。
・対人者の援助を材料に、自身のメンタルヘルスについて考えること。
・精神疾患についてとても勉強になりました。
・知らなかったことを知ることができた。長年取り組んでいる方の言葉は分かりやすいです。講義に癒されました。
・話がゆっくりで聞きやすかったです。

・とても分かりやすくて良かったです。
・長見先生の話をもっと聞きたい。
・話が聞きやすく、資料に載っていないような話もとても参考になりました。
・``自分のために出きること``は、とても参考にさせて頂きます。決めつけず力を抜いて、のんびり、ゆったり・・・救われます。
・とても分かりやすくて良かったです。
・題材がとても良かった。自分たちが日常体験している話が多く、考え方を変えるだけで対応が楽になる方法が見つかるように思える。
・自分のメンテが必要と気づけた。
・時間的なこともあったが、もう少し具体的な話が聞くことが出来たら良かった。日常の少しの声かけで相手の人生が変わる。(自殺を防ぐ)
・出きれば日中の開催希望。
・良い点　：　自身のメンテナンスのこと、大切にすること。
　悪い点　：　コロナ災害時の対応の演題とは離れていた。
・頑張り過ぎなくて良い、自分を大切にと言われて心が柔らかくなりました。
・ストレスとは分かっているようで分かっていない。精神と隣り合わせである。(外的刺激)がストレスの要因となる。＝精神疾患に繋がっている事が学べた。講師の柔らかな話、講義の内容に対して、けして決めつけた講義ではなく一緒に考えると言った姿勢が良かった。
・分かりやすく良かったです。
・少し肩の力を抜くことも必要と感じる事が出来ました。
・ストレス反応の形成、ストレッサー&捉え方や対処法が大事であることを理解できた。
・とても分かりやすくて、業務・相談援助を見直せることが出来た。
・自分自身の思考のクセ、捉え方に気づかされる場面が多々あり、本当に勉強になりました。
・ゴミ屋敷をストレングスと考える視点、ダメダメ間の仮面を押しつけない、今持っている事例で活用させて頂きます。
・講師の先生が分かりやすいお話をしてくださってとても良かったです。

4,　今後研修で取り上げて欲しい内容がありましたらご記入下さい（複数回答可）

（　16　）制度について	（　12　）ケアプラン作成	（　11　）他職種連携
（　8　）事例検討	（　11　）医療連携	（　3　）リハビリ
（　12　）認知症ケア	（　11　）ターミナル	（　21　）困難事例
（　19　）社会資源	（　2　）サービス利用について（デイ、訪問介護、用具等）	

その他

・最近事業所の利用者さんの家族が自死され、とてもタイムリーでした。何かできなかったのかと後悔があります。担当ではなかったですが、当日話をしたので・・・。
・高齢者虐待、ハラスメント（利用者からの）
・生活保護にならないギリギリ低所得者の支援って皆さんはどうしているか聞いてみたいです。

6, その他ご感想をお聞かせ下さい。

・先生の話し声、話し方がとても優しくて、もつと話を伺いたいと思いました。
・パワーポイントだけでなく、いろいろな題材を混えることで、資料に目を通すことなく聞けました、ありがとうございました。
・今はリモート研修が多いですが、対面研修参加ができて良かったです。
・介護職は自分に余裕がないとより良いケアは出来ないと考えている。幅広く物を見られるようになった。日常的に自分のケアに気をつけている。大らかな気持ちで、心を持っている様にしている。若い頃はできなかったが、年を重ねる度に楽に生きられるようになったと思う。焦らず時間を掛けることで相手にも余裕を与えることが長い目で見てよい支援ができる場合もある。共感できる内容でした。
・これからメンタルヘルスケアが必要な業務が増えてくるように思います。今後も受講したいと思います。
・カスタマーハラスメント、仕事中に体験しました。このようなことが自分を痛めるのだなと改めて感じました。自分を主語にして、自分を大事に、からはじめていこうと思います。
・精神障害についてイメージ等、話が聞けて大変参考になると思いました。
・もう少し早い時間から開催してほしいです。
・予定より時間が長かったですが良い話が聞けて良かったです。
・``そんなものだろう``と思った方がいいのかも知れない！　口に出すと強化されるのではないか・・・・ストレングスもどんどん口に出すこと！　いい方、悪い方も両方口に出すこと！　印象に残った言葉です。
・気持ちが楽なりました。自己覚知について見直ししてみようと思いました。
ありがとうございました。
・久しぶりの会場での研修は、はっきりと言葉が伝わって良いと思いました。
・ストレスが多分にある仕事なので、自分で早く気づき、うまく交わせるようにしていきたいです。
・娘が心の病で休職中なので、とても勉強になりました。

・全体的にとても興味深い研修内容だった。自身を気づく、振り返るきっかけの研修だった。
・長見さんの声がとても心地よく癒やされました。ありがとうございました。来て良かったです。
・参加させて頂き感謝いたします。楽しく学べた、今日からも続けていけそうな気がしました。
・少人数で密にならず受けられた。せっかくの対面研修だったので、欲を言えばもう少し受講者がいても良かったと思います。

以上