



# マインドファースト通信

マインドファースト事務局:

〒761-0121 香川県高松市牟礼町牟礼 3720-238  
TEL: 090-2828-7021  
087-845-1715(夜間)

<http://www.mindfirst.jp>

マインドファーストは、メンタルヘルスユーザー、家族、市民一般からなるNPO法人で、臨床心理士・精神保健福祉士・看護師・保健師・医師及びその他の支援者の協力のもとに、メンタルヘルスの推進と心のケアシステムの充実に向けて活動を行なっています。

## 講師派遣 老人保健施設職員研修 「職員のストレス対策」

NPO 法人 マインドファースト理事・事務局長 三好千秋

マインドファーストでは、技術援助事業として、講師派遣を行っています。1月8日に介護労働安定センターからの依頼で、老人保健施設へ「職員のストレス対策」のテーマで職員研修を行ってきました。その時の内容についてお知らせします。

ストレス対策の基本を4つあげました。①ストレスということを理解し、受け入れる。②自分の症状を自覚する。③自分にあったやり方を実行する。④日頃からストレスに備える。

まず、ストレスにはどのようなものがあるのか、自分でその状況をコントロールできないストレスは脅威が大きいといえます。

ストレス時には不眠、食欲不振、頭痛、肩こり、生理不順、いらいら、ゆううつ、不安、無力感、拒食、過食、アルコールへの依存など、様々な症状や生活の変化が occurs。自分の状態を客観的に判断して気づくことから対策が始まります。

次にストレス対処には、大きく分けると問題そのものに対処するという、問題を変えることは難しいが自分の感情について対処するという2通りが考えられます。

問題そのものを解決する時には、あらゆる手段を使ってする必要があります。専門家の力や他人の力をかりることも有効です。やっかいなのは、自分の感情にどう対処するかということで、自分の考え方(認知)の仕方を点検し、自分の捉え方の癖にまず、気がつくことが重要です。次のような捉え方をするとしんどいものです。

“根拠のない思い込みをする”“悪いことばかりに注目する”“物事を自分にひきつけすぎ”“白黒思考”“完璧主義”など、「……でなければいけない」より「……であればよいがそうでないこともある」というグレーな判断ができれば気持ちが楽です。

認知を変えるために、ものごとを一步しりぞいて冷静に考えたり、“どうにかなる”“妥協する”“つらいことも出来事をそれはそれでよい経験だと捉えることができるようになれば上級者です。自分でやってみるのは難しいこともありますので、カウンセリングの中で話し合うことも一つの方法です。

その他、感情の対処法には自分の周りの人たちに話をきいてもらうこと、さらに共感してもらえるとサポートになりますので、日頃から、家族、友だちなど人との関係が良好であれば、いざという時にも頼りになるものです。

私たちが生きていく中では様々なことが起こります。人生はストレスの連続ですし、それが人生ではないでしょうか。ストレスを乗り越えることで成長するきっかけにもなり、ストレス

ーは悪いばかりではありません。いくつになっても、自分の乗り越えられそうなストレスに挑戦していきたいものです。

今回の講座では、参加者の方々にストレステストをしてもらい、自分のストレスはどのくらいなのか？何がストレスになっているのか？その中でも取り除くことのできるストレスはあるか？日頃、自分がしているストレス対策についてなど、話し合ってもらいました。

### 第91回理事会報告

日時:2013年2月18日(月)19時00分~21時00分

場所:高松市男女共同参画センター 第7会議室

事務連絡並びに報告に関する事項:省略

議事の経過の概要及び議決の結果

第1号議案 認定 NPO 法人の申請に関する事項:認定 NPO 法人に関する研修会において、助成事業や補助金が PST(パブリックサポートテスト)のどの部分に該当するかが明らかとなった。引き続き、申請に向けて作業をすすめることが承認された。

第2号議案 ピアサポートライン事業の規則、要綱に関する事項:電話相談実施要綱、ピアサポートトレーニング実施要綱は既に決定、施行されているので、確定版をメーリングにて、配信することが承認された。ピアサポーター資格認定規則については、施行期日を今後確定して、確定版とすることが承認された。ピアサポートプログラム実施要綱については審議未了。

第3号議案 ホームページの事業紹介に関する事項:原案の修正がなされた。完成された事業紹介をメーリングで配信、確認することが承認された。また、当法人の活動のひろがりを考え、定款第5条(1)②のメンタルヘルスの「相談事業」をメンタルヘルスの「相談支援事業」に変更するための手続きとして、総会の議題として提出することが承認された。

第4号議案 2012年度香川県地域自殺対策緊急強化基金事業に関する事項:ファクトシートが完成し、発送を3月3日に行うことになった。相談事業に関する備品として、書類ケース及び棚を購入した。今後、電話相談事業での賃金に関する計算を行い決算書を作成することが承認された。

第5号議案 2013年度自殺対策関連事業に関する事項:2013年度も、2012年度に引き続き5事業を申請することが承認され、各事業の担当者が計画書を作成し、メーリングで確認のうえ、2月末までに県に提出することで了承された。

第6号議案 2012年度総会の準備に関する事項:事務局より2012年度事業報告が提出され、修正したものをメーリングで確認し、5月までに完成させる予定である。総会の日時は5月27日(月)19時と定め、2月3月の理事会で事業計画等の準備を行い、総会資料の最終チェックを4月の理事会で行う計画で準備をすすめることが承認された。

編集後記:県内3つのNPO法人主催による認定NPO法人に関する研修会が行われました。認定の要件を満たすためのストラテジーを立てることはできても、認定後も地域社会の理解と共感が得られる活動を維持していくには、多くのエネルギーを必要とすることをあらためて感じた次第です。(H)