

介護と介護事業を守り、よくする！  
「学び」「共感」「モチベーション」をもたらす研修シリーズ

## 天晴れ介護サービス式法定研修 精神的ケア

■介護と介護事業を守り、よくするために

天晴れ介護サービス総合教育研究所 株式会社  
代表取締役 榊原 宏昌

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

56

## 本日の内容（※ChatGPT参照）

介護職が自らの精神的ケアについて学ぶことは、ストレスの軽減・バーンアウト防止・ケアの質向上・職場の人間関係改善・長く働き続けるために不可欠です。

- ・ ストレスを軽減し、仕事の負担を減らせる
- ・ 燃え尽き症候群（バーンアウト）を防ぐ
- ・ 利用者への対応力が向上する
- ・ 職場の人間関係のトラブルを防ぐ
- ・ 介護職として長く働き続けられる
- ・ プライベートの充実につながる

介護職は、人の人生を支えるやりがいのある仕事ですが、自分自身の心の健康も大切にしなければなりません。精神的ケアを学び、適切に実践することで、介護の仕事をも長く、充実して続けることができます。

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

57

# 講師プロフィール

- ◎昭和52年、愛知県生まれ 介護福祉士、介護支援専門員
- ◎京都大学経済学部卒業後、平成12年、特別養護老人ホームに介護職として勤務
- ◎社会福祉法人、医療法人にて、生活相談員、グループホーム、居宅ケアマネジャー、有料老人ホーム、小規模多機能等の管理者、新規開設、法人本部の実務に携わる
- ◎15年間の現場経験を経て、平成27年4月「介護現場をよくする研究・活動」を目的に独立
- ◎著書、雑誌連載多数。講演、コンサルティングは年間400回を超える
- ◎ブログ、facebook、毎朝5:55のライブ配信など毎日更新中
- ◎YouTubeや動画ライブラリーでは500本以上の動画を配信
- ◎介護と介護事業を守り、よくする！「事業経営&教育インフラ」リーダーズ・プログラム（年会費制）主催
- ◎4児の父、趣味はクラシック音楽
- ◎天晴れ介護サービス総合教育研究所 <https://www.appare-kaigo.com/> 「天晴れ介護」で検索



- 日本福祉大学 社会福祉総合研修センター 兼任講師
- 全国有料老人ホーム協会 研修委員 ■稲沢市 地域包括支援センター運営協議会委員
- 7つの習慣アカデミー協会 認定ファシリテーター
- 出版実績：中央法規出版、日総研出版、ナツメ社、その他10冊以上
- 平成20年第21回GEヘルスケア・エッセイ大賞にてアーリー・ヘルス賞を受賞
- 榊原宏昌メールアドレス sakakibara1024@gmail.com

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

58

# 本日の内容

## 精神的ケア

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

59

# ストレスとは？

- 適度なストレスはやる気を引き出す
- 自分のキャパシティを超えたストレスは不調の原因になる

## ストレスに対する3つの表現形式

### ストレス反応

「こころ」と「からだ」と「行動」に表れる

#### 精神症状

- ・やる気が出ない
- ・何をするのもおっくう
- ・なんとなく気持ちが落ち込んでいる
- ・憂うつな気分
- ・イライラする
- ・興味や関心がわいてこない
- ・喪失感
- ・不安
- ・焦燥感、あせり
- ・集中できない

#### 身体症状

- ・眠れない
- ・寝付けない
- ・夜中に目覚める
- ・早朝に目覚める
- ・食欲がない
- ・吐き気・腹満感
- ・胃痛・腹痛
- ・下痢・便秘
- ・感冒症状・微熱
- ・頭痛
- ・めまい・耳鳴り
- ・動悸

#### 行動

- ・飲酒↗
- ・喫煙↗
- ・拒食・過食
- ・登校・出社拒否
- ・ひきこもり
- ・衝動買い
- ・遅刻・早退・欠勤↗
- ・時間外労働↗
- ・休日出勤↗
- ・会話・報告・相談\☒
- ・結果・成果\☒ミス↗☒
- ・服装の乱れ、不潔



# セルフケア（うつ予防）

- 有酸素運動を取り入れる
- 睡眠をしっかり取る
- カフェインを控え目にする
- 朝の光を浴びてから出勤する
- めるめのお風呂にゆっくりつかる

# セルフケア(ストレスとの付き合い方)

## ■環境の変化に対応する

- 物事の良い部分・利点を考える
- 変わらない空間や時間を大事にする

## ■自分の弱点を知る

- どのような状況でストレスを感じるか
- 自分の長所はなにか
- 怒りを感じるのはどんな時か
  - ※怒りは二次感情ということも知っておく  
不安、寂しい、辛い、疲れた、むなしい  
苦しい、悲しい、痛いなど

# セルフケア(ストレスとの付き合い方)

## ■ 自分を信じる

- 他人と比較しない
- 過去の成功体験をリストアップする
- 頑張った時はちゃんと自分をほめる

## ■ 自分をコントロールする

- ネガティブな感情にフタをしない
- 状態が落ちた時はしっかり栄養をとる  
(嗜好品を摂り過ぎない)
- 身体から発するサインを無視しない

# 本日の内容

精神的ケア

# 継続的な学習の重要性！

## ■成長のために

- ・ ギャップを埋める & 強みを活かす
- ・ 時間とエネルギーをかけた分だけ成長する
- ・ よい情報を浴び続ける、そういう 環境に身を置く
- ・ 成長は螺旋階段、その時々で 受け取るものも違う
- ・ ミラーニューロン効果（思考・行動に影響、時間差で効果!）、感度が高まる
- ・ 知れば知るほど分からないことが増える、知りたいことが増える
- ・ 学びが理想をつくり、理想が学びを生む

## ■メンテナンスのために

- ・ いつも良い状態を保てるとは限らない……。
- ・ 定期的に軌道修正させてくれる、人・環境の存在が必要

## ■自分自身、そしてチームワーク

- ・ シャンパンタワー：自分が満ち足りて、人を満たすことができる
- ・ 研修はチームで参加、普段は話さないことも話す、施設を越えた連携

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

66

# 継続的な学習の機会を持つために



影響力・インパクト



回数・頻度



**習慣化 = インパクト × 回数**

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

67

# 介護現場をよくするライブラリー

ACS Appare Care Service 介護現場をよくするライブラリー



ホーム



セミナー



お気に入り



閲覧履歴

会員ログイン

キーワードで探す



経営から現場まで！介護と介護事業を守り、よくする「教育インフラ」リーダーズ・プログラム

初めての方へ



2週間体験利用受付中！

[詳しくはこちら](#)

お知らせ [お知らせ一覧](#)



セミナー

【おススメ！セミナー動画】介護現場をよくする21のテーマ！

ACGs2023第22回「事業計画・目標達成」

【おススメ！セミナー動画】のご案内です。介護現場をよくする21のテーマ！ACGs2023第22回「事業計画・目標達成」～事業・サービスの継続・発展のために～<https://appare-kaigo...>

セミナー案内 [セミナーをもっと見る](#)



4月16日 (火)

14:00～16:00

管理職養成2024

[管理職](#) [リーダー](#) [本部](#) [管理者](#)



4月17日 (水)

14:00～15:30

介護事業の教育インフラ！リーダーズ・プログラム 会員限定グループコンサルティ...

[会員限定](#) [リーダーズ・プログラム](#)

日々更新中！公式サイト・SNS



公式サイト



ブログ



Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

68

## 研修・動画の内容 経営から現場まで500本以上！

- 経営者・経営幹部向けセミナー（20時間相当＋α）
- 管理職向けセミナー（20時間相当＋α）
- ケアマネジャー向けセミナー（10時間相当＋α）
- 全職員向け法定研修シリーズ（10時間相当＋α）
- 新人職員向けセミナー（10時間相当）
- 赤本・青本・緑本通読セミナー（20時間相当＋α）
- 1日集中講座シリーズ！（30時間相当）  
（稼働率、人材確保、管理職養成、実地指導、ケアマネジメント等）
- 令和3年度介護報酬改定セミナー（10時間相当）
- リーダー、相談援助職のための説明力向上講座（5時間相当）
- 最新情報&トピックス「マンスリー・ジャーナル」（20時間相当）
- 工藤ゆみさんのコミュニケーション力向上講座（20時間相当）
- 進絵美さんの面談スキル向上講座（5時間相当）
- 吉村NSの看護セミナー（5時間相当）
- ケアマネジャー受験対策セミナー（15時間相当）

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

69

# こちら是非ご覧くださいませ！

天晴れ介護サービス公式LINEに登録して  
「お得情報」と「特典動画」「限定セミナー」を  
手に入れる！

特典動画は「経営から現場まで！  
介護事業の持続的な成功を実現する3つの取り組み」！

天晴れ介護サービスYouTubeチャンネルに  
登録して「無料動画」で楽しく学習する！

約400本の動画+数分のショート動画もあります！  
気軽に学ぶには最適です！

facebookグループ  
介護と介護事業を守り、よくする！  
1000人の仲間たち＼(^\_^)／  
に参加して「毎月の介護ニュース」を見る！

毎月1回、グループ限定で「介護ニュース」を配信中！  
facebookでは毎朝5:55のライブも開催しています

天晴れ介護サービス公式メルマガに登録して  
「最新情報」と「特典動画」を手に入れる！

毎週4,000字の情報+特典動画！  
特典動画は…これから用意しますm(\_\_)m



# 天晴れ介護サービス法定研修

ご清聴ありがとうございました！



天晴れ介護サービス総合教育研究所

代表 榊原宏昌