

# 介護現場のリーダーに必要なラインケアを学ぶ！ 現場スタッフの抱えるストレス軽減を支援！

介護現場の

# ストレス マネジメント

組織のラインケアによるスタッフへの支援

小野寺 敦志 編著

(国際医療福祉大学大学院 臨床心理学専攻 准教授)

A5判・単行本・224頁 定価：本体2,000円+税



## ラインケアとは

日常的に職場スタッフと接している管理監督者が  
行う組織で取り組むメンタルヘルスケアです。

介護リーダーが職場のストレスマネジメントを行うための  
ハンドブックとしてご活用ください。

- ストレスマネジメントに必要な情報や知識を「総論編」と「事例編」でわかりやすく解説！
- ストレスチェック制度を活用した職場環境改善の進め方や取り組みのポイントがわかる！
- メンタル不調のスタッフ及び周囲のスタッフへの対応から復職への支援まで幅広く収録！
- 利用者の家族への対応時や災害時に生じるストレスに対するラインケアについても言及！
- 模擬事例を用いて、介護現場での具体的な対応方法を提示！



第一法規

東京都港区南青山2-11-17 〒107-8560  
<http://www.daiichihoki.co.jp>

Tel. 0120-203-694  
Fax. 0120-302-640

総論編

1次予防

- 介護現場でストレスマネジメント、メンタルヘルス対策が必要なのはなぜでしょうか？
- メンタルヘルス対策の4つのケアとは、どのようなものなのでしょうか？
- ストレスマネジメントやメンタルヘルスを担当する人たちは、どのような役割・立場の人たちでしょうか？また、どのような役割があるのでしょうか？
- ラインケアとは、どのようなものなのでしょうか？
- メンタルヘルス対策の1つである、セルフケアのためのストレスの知識を教えてください。
- ラインケアにおける、日常的なスタッフへの支援はどのように行えばよいのでしょうか？
- ストレスチェック制度とはどのようなものなのでしょうか？また、ストレスチェックの結果を組織内でどのように活用すればよいのでしょうか？
- よりよい職場環境をつくるために、スタッフへのストレスマネジメント研修などは、どのように行えばよいのでしょうか？

2次予防

- 介護職に起きやすいストレス反応には、どのようなものがあるのでしょうか？
- 介護現場で見られるストレスサーには、どのようなものがあるのでしょうか？

- メンタル不調を起しているスタッフへの支援は、どのように行えばよいのでしょうか？
- スタッフの支援を行ううえで、メンタル不調を予防するために有効なリラクゼーション法やアサーションなどについて、教えてください。
- 職場のストレスマネジメントを行うに当たって、保健スタッフとの連携や、外部資源の活用方法について、教えてください。
- 職場の環境を改善するためには、どのようにすればよいのでしょうか？

3次予防

- メンタル不調による休職者が出た場合に、休職中の支援、復帰した際の支援は、本人及び組織の中で、どのように行えばよいのでしょうか？

その他

- 介護をする家族の介護ストレスを理解し、ストレスを軽減するための支援の内容等について、教えてください。
- 自然災害が起きる前に、ストレスマネジメントの観点から、日常的にどのような準備をすればよいのでしょうか？
- 自然災害が起きたときに、ストレスマネジメントの観点から、スタッフへの支援はどのように行えばよいのでしょうか？

事例編

模擬事例  
事例(10本)

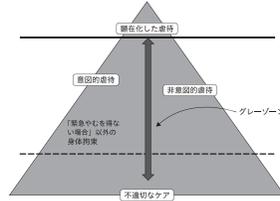
3. 利用者の「生活の質（QOL）」の維持向上を目指して……  
もう1つの理由は、介護サービスの利用者の「生活の質（QOL）」の維持向上のために、職員へのメンタルヘルス対策が必要になります。

図1は、介護保険サービスを利用する高齢者の生活環境と、介護保険サービスで働く介護職の仕事場の関係を示しています。図の通り、介護職の仕事場は、サービスを利用する高齢者の生活の場となります。在宅サービスの訪問型サービスであれば、利用者の自宅でサービスを提供する仕事をします。入所施設であれば、そこで暮らす利用者のケアを仕事として行います。



このように、利用者の生活環境で仕事を行うことは、介護職の仕事の仕方が、そこに様々な影響を及ぼすこととなります。例えば、介護職が質の高いケアを提供すれば、利用者の生活の場もよりよいものになります。逆に、介護職が質の低いケア、質の悪いケアを提供すると、利用者の生活の場も悪いものになっていきます。この質の高低、質の悪さを引き起こす要因の1つが、介護職のメンタルヘルスの状態に

図2 不適切なケアから虐待へ



出典：認知症介護研究・研修センター編「高齢者虐待を減らす 養介護施設従事者等による高齢者虐待防止のための実践案」（認知症介護研究・研修センター、2007）p.14の図表を改変。氏名（特許権者）入会員 フィーレ（有限会社）が作成した資料（2003）をもとに作成を事務局の同意

4. 介護職のメンタルヘルスの状態をケアの指針とすること……

以上述べてきた通り、介護職のメンタルヘルス対策を行うことは、労働者としての立場を守るとともに、利用者の生活も守ることになります。介護職自身にも、自分自身のメンタルヘルスがサービスを提供する利用者の生活の質に関係することを自覚してもらうことが大切です。それ以上に、介護職を雇う組織の長らびに、現場で直接介護職を管理指導する主任やリーダーといった中間管理職が、職員へのメンタルヘル

1次予防

よりよい職場環境をつくるために、スタッフへのストレスマネジメント研修とは、どのように行えばよいのでしょうか？

1. メンタルヘルス研修とは……  
メンタルヘルス研修の目的は、組織の中で働く人々が大きなストレスを抱えることなく、また上手にストレスとつき合いながら、安全に業務に従事することができる職場をつくることにあります。そのため、どのような研修を行うにしても、その研修が職場のメンタルヘルス維持に役立つものである必要があります。単に参加者が楽しめればよい、研修をやることが重要だ（やりさえすればよい）、というように考えしてしまうと、職場のメンタルヘルスに役立たないばかりか、研修コストの面から組織にとって大きな無駄になってしまう可能性も高くなります。つまり、メンタルヘルス研修を企画する際には、その職場に応じた目的、内容、対象をよく考えて決める必要があるのです（表1）。

表1 法人・事業所主催のメンタルヘルス研修のテーマ例

1 1次予防に関するもの
・メンタルヘルスとは何か
・セルフケアとは
・自分のストレスに気づき、上手につきあおう
・職場環境の調査と改善に向けたワークシット
・風通しのよい職場風土を育てるためのコミュニケーション
・アサーション/マインドfulness/リラクゼーション
2 2次予防に関するもの
・セルフケアと研修
・「うつ」の理解と早期発見
・人の手を上手に聞く「傾聴トレーニング」
3 3次予防に関するもの
・職場復帰支援の方法と復職の理解

スタッフの様子や今までと違って、心身の不調も訴えているとのこと。どのように対応したらよいのでしょうか？

敬愛週間が過ぎ、お休みの時期になりました。イチローは、朝人のAさんをもっと心配しています。ここ2週間の様子を様々としている。今まで見られなかった遅刻や、業務中のミスがまた見られるようになってきました。服装や身だしなみも心なしな気になります。同期入職のBさんに話を聞くと「リーダーも気がなりましたが。私も心配して食事と語り合っているのですが、最近止断られることが多くて、ちょっと落ち込み具合がひどいかなと心配はしているのですが」と答えてくれました。

その2、3日後に、副リーダーのEさんから「Aさんの業務態度が気になるので注意したら、急に泣き出しで困りました。話を聞いたら、親に勧められて病院を受診して、寝うつ状態と言われたらしいです。でも、こんなことは休むとクビになるのではないかと心配しているみたいで、そんなことはいやと言ったのです」とAさんの様子が伝えられました。イチローはEさんに報告の話を述べ、自分が対応することを伝えつつ「うつ状態か、うつ病ということか？ さて、どう対応したものか」と思案に暮れるのでした。

Q 外山先生！ Aさんの状態をどのように理解して、Aさんに具体的などのような対応をすればよいでしょうか、教えてください。

詳細・お申し込みはコチラ  
＜クレジットカードでもお支払いいただけます＞

第一法規

検索 CLICK!