

施設内研修報告

「福祉従事者のメンタルヘルス」について

平成28年2月22日（月）18：30～19：30

一階食堂にて、安全衛生委員会主催の研修会が、26名の職員出席にて、行われました。講師は、現在、こどもクリニックで療育相談、心理相談を担当されている臨床心理士、最上澄枝氏をお迎えし、私達、福祉従事者のメンタルヘルスについて、大変、わかりやすいお話をいただきました。

①心の不調が起きる時は、その症状に至るまでのその段階の流れがあり、それぞれの消耗に対して、対処方法があり、そのひとつとして、「楽しめる何か。集中できる何か」を持つことが、非常に大切であること。

②問題を抱える利用者への対応には、時には、ひとりで対応せず、上司や管理者などに相談すること、それが、自分を守ることになるということ。

③精神障害（脳の不調）は、誰にでも起こり得ることなので、早めに医療機関や専門家の力を借りること。また、不調への周囲の気づきが大切であること。

等々を学ぶことができました。

※最後にお話しいただいた内容で、「日頃、接する高齢者の方々にも、心の豊さを思い出してもらうために、まず、自然の豊かさを伝えることが、日々、大切であること」を心に留めました。

