

公益財団法人 日本精神衛生会

こころの健康シリーズⅥ 格差社会とメンタルヘルス

## No.10 介護職員のためのメンタルヘルス

NPO法人わかば代表 辻本きく夫

### はじめに

介護保険制度ができて15年を経過し、介護職の仕事に対する社会の理解が少しずつ進みつつあります。しかし、介護という仕事に対しては「きたない」、「くさい」、「苦しい（厳しい）」3Kの職場であるとの偏見が依然として残っているのも事実です。また、介護は「誰でもできる」専門性の低い仕事と思っている人も多いのが現状です。介護の仕事を別の名称に置き換えるならば、それは「社会福祉援助」であると筆者は考えています。たとえば訪問介護のヘルパーは家事の代行をする人ではなく、利用者の心身の状況と変化を適格に把握し、利用者が本人らしく生きる支援をする専門家だと思います。

施設においても同様です。在宅サービスと違うのは24時間交代体制で利用者を支える点です。交代勤務である以上、常に情報共有とチーム支援が重要となります。また、在宅サービスに比べて個々の利用者との継続的に長時間接する機会をもつのが施設の介護職員です。「きたない」、「くさい」は医療職も同じであり、違うのは給料が比較において安い点だけです。この問題は短時間で解決できませんが、介護職員がその責務を自覚し、技術と知識を伸ばすことで社会的地位を獲得していくことが求められています。かならずや介護の仕事に正当な社会的評価が下され、それに伴って正当な報酬が与えられる日が来ると信じています。介護に携わる多くの仲間とともにたゆまぬ努力をしていきたいと思っています。与えられた課題は「介護職員のメンタルヘルス」ですが、筆者はもとより精神衛生の専門家ではないので、精神衛生の観点よりも「介護の仕事をやって長く務める」ために必要と考えることを中心にまとめました。介護を自らの天職と思う諸氏の参考になれば幸いです。

## 介護職という仕事

### 1 介護の仕事には魅力がたくさん

高齢者の介護をしているとたいへん多くのことを学ぶことができます。利用者である高齢者にはそれぞれの生活史があり、私たちに経験できない多くのことを語ってくれるからです。戦争前の日本の話、戦争中の苦労話、戦後の日本の発展の話などの歴史について事実を背景に語ってくれます。長い人生を通じて培った価値観や人生観に接するだけで、私たちの人生も豊になり得ます。認知症があっても昔のことはよく覚えています。人生の先輩として敬意をもって接することで、貴重な話が聞けるはずですよ。

障害者の場合、かなり重篤な障害があってもわれわれにない能力があることに気づくことがあります。障害者の笑顔の中に生きることのすばらしさを感じ取ることができます。介護職ならば当たり前ですが、便秘の続いた利用者に排泄があったとき同僚と手を叩いて祝います。脳梗塞後のリハビリを頑張ってトイレに一人で行けるようになった利用者の喜びを自分のことのように感じます。人のもつ可能性と限界。老いるということ。生きることの意味と死。介護という仕事は人間にとって大切なことをいろいろと教えてくれます。

### 2 介護職はストレスの多い対人サービス

介護職は、心身の衰えや障害による社会的支援が必要な人たちが、本来の自分らしい生活を送れるように支援するのが仕事です。仕事においては利用者本人、利用者の家族、他事業所の介護職、同僚、上司、医療関係者、行政職員など多くの人々と接する機会が多い。具体的な介護サービスを行うとともに、多くの人々と良好な人間関係を築くことが求められています。特に重要となるのは利用者との信頼関係の構築ですが、実際に仕事に就くとこれほど難しいことはありません。高齢者には長い人生で培ったそれぞれの価値観があります。障害者には障害をもって生きることに對するそれぞれの考え方があります。また、習慣、言語、判断能力、理解力など人それぞれですし、簡単に心を開いてくれることはむしろ稀です。そうした中で介護職は傾聴技術を駆使し、それぞれの個性を活かして少しずつ信頼関係をつくり上げていく作業をしなければなりません。労力がかかるだけでなく、精神的ストレスも大きい仕事です。利用者家族との信頼関係構築も一筋縄では行きません。加えて上司や同僚との人間関係も、ときとして複雑でストレスの原因となります。他職種との連携はそれぞれが専門職であり、比較的ストレスが少ないと考えられますが、医療関係者と介護職の価値観の相違から強いストレスを受けることもあります。介護職が対人サ

ービスである以上、日頃から人間関係から受けるストレスを溜め込まない方法を学ぶことが必要です。

## たかが介護されど介護～専門性を自覚する～

### 1 専門性を自覚することが力になる

医療に関しては命を守ること、身体機能を維持向上させる知識と技術が専門性ですが、介護職の専門性とは何でしょうか。みなさんはこの問いに明確に答えられますか。私が考える介護の専門性は、利用者の生活を守る知識と技術です。生活を守ることの中に一部医療的な知識も入ってきますが、中心になるのは生活機能低下や判断力低下のある利用者が、本人らしい生活を維持するための支援技術こそが介護の専門性といえます。言葉を換えると社会福祉援助技術こそが介護の本質です。利用者の心身の状況を知るには、まず本人との間に信頼関係を築かなければなりません。多くの人が他人の助けを借りて生きることを望まない中で、利用者の声を傾聴し、実働する中で信頼関係が構築されます。通常は介護職よりかなりの先輩である高齢者から信頼されることだけでもたいへんな技術がいます。その上で、病気や衰えなどの身体上の問題や認知症も含めた心の問題にも迫らなければなりません。高齢者の日常生活、食事、清潔、身体機能を具体的に把握する中で変化を見逃さないのが介護職の役割です。変化があったときは責任者や医師などに連絡し、迅速に対応しなければなりません。比較において長時間利用者と接する機会の多い介護職こそ介護の要といえます。自らの専門性と社会的な意義を自覚することが、力となって介護職を支えるはずです。

### 2 介護職の課題を理解する

介護職といっても保有する資格はさまざまです。たとえば介護福祉士は国家資格ですが、残念ながら介護福祉士資格は介護の専門職であることを意味しません。というのは介護の実践的技術と知識は利用者のケアをする中で身につけることができるからです。もちろん研修などで学ぶ知識も大切ですが、認知症や難病の人などへの対応は現場を経てはじめて専門知識として身につきます。専門職と認められる介護職になるには、利用者一人ひとりと真摯に向き合う中で、さまざまな病気と治療法、認知症や精神疾患、薬の作用と二次作用、食事と栄養、衛生保持、排泄介助、傾聴技術、連携の方法、制度の理解、社会資源に関する知識と技術を少しずつ身につけていくことが重要です。そのためには、研修や学習

会などに積極的に参加し、また、インターネットなどを利用して学習することが必要です。自ら課題を自覚し、その解決に取り組むことにより、より楽しく仕事ができると思います。

## 前向きに仕事をするための心得

介護の職場は発展途上です。職員の質向上に努力し、地域の介護力を上げる積極的な経営をしている事業所から、職員に過重な仕事を任せて休暇も取れないような事業所までいろいろあります。後者の場合は、早く転職することを勧めます。ある程度楽しく仕事をできる職場にいるならば、それは運がいいと思って下さい。給料、休暇、研修などすべての面ですぐれた事業所は今の制度下では存在し得ないのが現状です。前向きに仕事に取り組むために以下のことをお勧めします。

### 1) 自分自身を介護の専門家に育てることを目標とする

所属する職場によらず、学べることはたくさんあるはずですが。施設系ならば排泄介助、入浴介助、食事介助などの介助技術を高めるチャンスです。また、個々の利用者についてチームプレーで仕事をします。連携のコツを学んで下さい。はじめは現場の指導者から学び、しばらくしたら改善方法を考えて下さい。すべてのサービスでスペシャリストを目指して下さい。在宅サービスの場合でも基本は同じですが、調理、掃除、洗濯などの生活面での援助が多くなります。チャンス到来です。個々のサービスの質を高めることや時間を短縮することなどをテーマに、常に改善を目指して下さい。

### 2) 人と向き合う

利用者はあなたのことを信頼し、頼りにしていますか。判断能力が低下していても、認知症があっても敬意をもって利用者として接していますか。利用者の表情に安心感と笑みがこぼれるように、傾聴技術を磨き、言葉を選んで接して下さい。非言語的コミュニケーションもたいせつにして、一人ひとりの利用者として真正面から向き合う姿勢をもってください。

### 3) 仕事を引き受けるときは愚痴を言わない

同じ仕事をするのなら積極的に受け入れることがたいせつです。仕事を頼んだ上司も不快だし、自分自身にも不快感が残るので、頼まれたことは二つ返事で引き受けましょう。職場におけるあなたの評価もきっと上がります。

### 4) 週1日は完オフにする

懸案となる仕事があると常時そのことが気になるものですが、週に1回は仕事のことを

忘れましょう。趣味があればそれに没頭する。家族サービスをする。スポーツで体を鍛える。友人と食事をして楽しい時を過ごすなどしましょう。完オフがあると頭もリフレッシュして、きっといいアイデアが出ます。当然、ストレス解消にも効果があります。

#### 5) いろいろな資格をもつ

介護に関連した資格には、介護福祉士、精神保健福祉士、介護支援専門員、福祉用具専門相談員、福祉住環境コーディネーター、同行援護従事者などいろいろあります。これらの資格取得を目指すことで自らの専門性を向上できますし、就職や転職の可能性が広がります。また、気持ちの上でも余裕が出てくるはずですよ。

#### 6) 悲しみを共有する

介護の仕事では多くの人に会い多くの死に遭遇します。利用者が亡くなったときは喪失感にとられることがあります。人の死は最大のストレスであると言われています。親身になってケアしていた利用者が亡くなったときは生前の利用者の話をいっぱいしましょう。そして同僚と悲しみを共有しましょう。人の死は避けられないものです。悲しみを抜けたら自分に残された人生について考えましょう。一分一秒の大切さを知ったのですから。

### 自己再生力を信じる～疲れたときは徹底して休む～

社会福祉士の勉強をしていたときに森田療法に出会いました。森田正馬（まさたけ）氏は1920年の生まれです。人には「生の欲望」があり、心身のバランスを崩してもその欲望が再生の力になるというのが基本理論です。森田療法の現代における評価はともかくとして、精神のバランスが崩れてもバランスを取り戻す再生力が誰にでもある。それを信じることはとても大切なことだと思います。人の人生には何回か危機が訪れるものです。精神的に限界を感じたときは、休暇を取りましょう。そして、寝られるだけ寝ましょう。寝られない場合は精神科にかかりましょう。眠れる薬を処方してくれます。バランスが戻ってくるまでにかかる時間は人それぞれですが、自己再生力を信じることです。自分自身の中に力がみなぎってくるまで怠惰に過ごすことが重要です。そして、力がある程度戻ってきたと感じてから今後のことを少しずつ考えてみましょう。信頼できる友人や先輩がいれば相談に乗ってもらうのもいいでしょう。

## 人生哲学をもつ～仕事を含めて自分流の生き方を考える～

天体観測でいろいろな星を研究することにより、天体の誕生からその最後までを推測することができます。人の人生も同様であり、いろいろな世代の人をよく観察することにより、自分自身のこれまでをみつめ、自らの今後をある程度予測することができます。その点で、多くの先輩と接することのできる介護の仕事にはメリットがあります。人は死すべきものであり、与えられた時間には限りがあります。人生哲学という少々大げさかも知れませんが、何をたいせつにするか、どのように生きるか、苦しいことや悲しいことをどのように受け止めていくのかなど、日頃から考えていれば多くの困難を乗り越えていけるはずです。自らの感性を信じ、自分流の生き方を作り上げていきましょう。

## 仲間をつくる～人から学ぶことは多い～

介護の仕事をしているといろいろな研修や講習会などに参加する機会があるはずです。事業者団体、社会福祉事業団、行政などでたくさんの研修会を開いています。できるだけ積極的に参加しましょう。同業他社の職員や、他事業の職員などと知り合い、情報交換することで多くのことを学べます。会った人の中にかげがえのない友人を見つけることができるかも知れません。同じ事業所内では話題にすることができないことでも、話し合うことができるかも知れません。職場での問題や悩み、迷っていることなどは、人に話すことによって気持ちが軽くなることがありますし、問題解決の糸口が見えてくることもあります。同じ気持ちで頑張っている人にも会えるはずです。介護の仕事を始めたら、是非とも仲間づくりも始めて下さい。

## 原点を忘れない

介護の仕事を始める動機はそれぞれですが、調査では「やりたい職種・仕事内容である」、「能力や資格が活かせる」、「正規職員として働ける（可能性がある）」などが上位に上がっています。介護の仕事は誰にでもできる簡単な仕事ではありません。他人を気遣う、人としての「優しさ」や「思いやり」が必要な仕事です。困難に立ち至ったときは介護の仕事を選択した時のことを思い返してほしいと思います。初心を思い出すことで勇気が湧いて

くるはずで。

## おわりに

介護業界には多くの問題があります。中でも人材不足は、いまでは人材枯渇というべき状況になっています。団塊の世代が75歳に達する2025年の、いわゆる25年問題に対処するために人材養成が必要といわれていますが、とくに在宅介護の現場では介護職の高齢化が問題になっており、このままでは介護人材は大幅に減る危険さえあります。国家財政が厳しい中で社会保障費削減を唱える人が多いのは事実ですが、人材確保のためには介護報酬を上げる以外に方策はないと私は考えています。介護の仕事は天職とするのに不足のない仕事だと思います。だから現在の介護現場を支えている人たちには、それぞれの専門性を高め、継続的に働いてもらいたい。いまの職場で続けるのが難しい場合でも、介護の現場に残ってほしいと思います。介護職として生きいきと働くには、いまの介護職が置かれている社会的状況を知り、自らを育てる明確な計画をもち、孤立しない方法を学ぶことが必要です。拙著が仕事継続のヒントになれば幸いです。また、これから介護職になろうと考えている人たちへ若干でも勇気を与えられれば望外の喜びです。

---

### 参考文献

- 1) 第1回社会保障審議会福祉部会 福祉人材確保専門委員会資料 平成26年10月27日
- 2) 「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査」厚生労働省厚生労働科学研究費補助事業 労働安全衛生総合研究事業 平成22年度総括・分担研究報告書
- 3) 東京ハローワーク統計資料

## 公益財団法人 日本精神衛生会

日本精神衛生会は、日本で最も古い精神保健のN G O（非政府機関）として明治35年（1902）に創設された精神病患者慈善救済会に端を発し、昭和25年に財団法人として設立され、平成24年に公益財団法人に認定されました。

本会は、精神保健福祉に対する国民の関心を高め、理解を深めることにより、すべての人のこころの健康づくりと精神障害者のよりよい生活の実現を目指してさまざまな活動を続けております。

昨今、子どもや学校のこと、思春期のこころの歪み、中高年の抑うつ、高齢者ケアなど、多くの領域で精神保健が大きな社会問題となっています。あまりにも急速な新しい技術、文化の移り変わりの中で精神は不安定になり、混乱や不安が広がってきています。

「こころの健康」とは何か、「こころの健康づくり」のために今何をすべきかについては、専門家だけでなく社会全体で考えねばならないことです。ひとりでも多くの方が本会に参加され、「こころの健康」の推進に積極的にご協力くださるようお願いいたします。

### 当会の活動

- ① 広報誌「心と社会」、精神保健シリーズなど精神保健福祉関連図書の発行
- ② 「メンタルヘルスの集い」（日本精神保健会議）の開催（年1回・東京）
- ③ 「精神保健シンポジウム」の開催（年2回、各地方都市）
- ④ 精神保健福祉活動従事者、ボランティアの育成に協力
- ⑤ 国際および国内精神保健福祉活動への協力

## 会員を募集しています

本会は精神医療関係者、心理学関係者、保健・看護関係者、教育関係者、ボランティア、当事者とその家族、一般市民などから構成されています。

本会の目的、事業の趣旨に賛同される方は、ぜひ下記のいずれかの会員として入会して下さい。

普通会員 年会費 6,000円 施設会員 年会費50,000円 法人会員 年会費100,000円

### 会員の特典

広報誌「心と社会」（年4回）、精神保健シリーズなど当会出版物の無料送付  
精神保健福祉関連情報の提供

公益財団法人 日本精神衛生会 編集・発行 〒162-0851 東京都新宿区弁天町91(晴和病院内)  
平成27年9月 電話 03-3269-6932  
<E-mail> z-seisin@dc4.so-net.ne.jp <Home Page> http://www.jamh.gr.jp