

平成30年度 上伊那圏地域地域自立支援協議会議事録

会議	部会名	第3回 グループホーム 部会	参加者数	32人	会場	伊那市 福祉まちづくりセンター 2階 大会議室
	日時	平成30年12月12日(水) 13:30 ~ 15:30				
主 テ マ	1 世話人研修 「アンガーマネジメントを学ぶ」					
主 な 意 見 な ど	<p>1 について(講師:マインドフルネス入門サポート りかばり庵 看護学修士 三沢 緑 氏) ○研修テーマ:「自分の怒りとつき合う ～アンガーマネジメントとマインドフルネスの活用～」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・標記テーマによる研修が行われた。ゆっくり丁寧な語り口で経験も交えた講義が行われ、途中、演習もはさみながら、怒りの感情と上手につき合うコツを実践的に学ぶことができた。概要は、次のとおり。</li> </ul> <p>(1) 怒りについて</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・怒りは、基本的感情の1つ。欲求充足が阻止されたとき、その阻害要因に対して生じるもの。自分を危険にさらす敵と「戦う」か「逃げる」かを選択するための命令でもあり、生きていく上で不可欠な感情でもある。</li> <li>・怒りにまかせた言動は、人間関係や社会的評価の悪化につながる。また、怒ると交感神経が優位となり、血液中の顆粒球が増加し、自己細胞を破壊、がんや胃潰瘍になりやすいという問題もある。</li> <li>・怒りは大脳辺縁系(古い脳)で作られ、大脳皮質で対応を選んでいる。→自分が怒ることを選択している。</li> <li>・怒りが生まれるまでには、次の3段階がある。             <ul style="list-style-type: none"> <li>①出来事に遭遇→②出来事の意味づけ(それが許せないと感じると…)→③怒りの発生となる。</li> </ul> </li> <li>・怒りを左右するのはコアビリーフ。コアビリーフとは出来事の意味づけをする際、前提となる判断基準のこと。</li> <li>・コアビリーフは人それぞれであり、アンガーマネジメントには、自分のコアビリーフを知ることが重要である。</li> </ul> <p>(2) アンガールог(怒りの記録)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アンガールогは、①日時、②出来事、③思ったこと、④感情、⑤感情の強さ、⑥行動、⑦結果、⑧異なる考え方の8項目について記入する。手帳等に8項目をメモしておく、怒りが生じたとき、すぐに記録できる。</li> <li>・ポイントは、すぐ書く、なぜ怒ったか深く考えない、客観的に自分の怒りを記録する、繰り返し記録する、異なる考え方を記入する=長期的な視点でプラスの状態になるため、どんな対応が可能だったか考える。</li> <li>・感情の強さを示す怒りのレベルは0~10までである。怒りのレベルに応じて、使う対処法も異なってくる。</li> </ul> <p>(3) 演習1:「アンガールог」を書き、「自分のコアビリーフ(判断基準)」は何か、考えてみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過去あるいは最近の怒りの感情を各自アンガールогに記録し、各々、自分のコアビリーフを探った。</li> <li>・参加者の書いたアンガールогとコアビリーフの発表と共有(参加者2名が発表してくださった)。</li> </ul> <p>(4) 怒りの対処法 *怒りのピークの持続時間は、6秒。この6秒をいかにやり過ごすかが重要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストップシンキング:思考をやめる(例:深呼吸、計算を繰り返す等)</li> <li>・グランディング:意識を「今」「この場所」に集中させる(例:ペンを観察し、様々な質問に自問自答する等)</li> <li>・コーピングマントラ:魔法の呪文を唱える(例:大丈夫、大丈夫…落ち着いて、落ち着いて…等唱え続ける)</li> </ul> <p>(5) 強い怒りへの対処法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上記の対処法を組み合わせる他、タイムアウト(その場を離れる)、認識の修正(アンガールогの継続)、行動パターンの修正(怒るパターンから抜け出すため、いつもと違うことを1つする)などがある。</li> <li>・怒りにくい状態を作るには、ストレスマネジメントも有効→マインドフルネスも活用することが望ましい。</li> </ul> <p>(6) ストレスマネジメントの必要性</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・対人援助職は「感情労働」。本当の感情を隠して、笑顔で利用者さんに接する表層演技や、自分の感じ方そのものを変えていこうとする作業(例:利用者さんに怒りを感じてはならない等)の深層演技が伴うため、疲労しやすい。</li> </ul> <p>(7) マインドフルネスとは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今、この瞬間に注意を向け、評価せず、受け止め、味わい、優しく手放す、今を生きる在り方・セルフケアの方法。うつ再発予防にも効果がある。あらゆる人のストレスマネジメントに使い、Googleなど社員研修にも、活用されている。</li> <li>・マインドフルネス瞑想には、静座瞑想、食べる瞑想、歩行瞑想、マインドフルヨーガ、ボディスキャンなどがある。アンガーマネジメントは思考を使うが、マインドフルネスは、自分の感覚、意識、五感に注意を向ける。</li> <li>・実践のコツは、「頑張るより丁寧に」「ありのままに」。</li> </ul> <p>(8) 演習2:「マインドフルネスを体験してみよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講師の丁寧なインストラクションに基づき、呼吸や身体感覚に意識を向ける「静座瞑想」と、食事に伴う感覚に意識を向ける「食べる瞑想」を体験した。食べる瞑想では、チョコレート1粒を5分かき、五感で味わった。</li> </ul> <p>(9) 振り返り(まとめ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・講座を体験してみて、参加者からは「気持ちよくなった」「リラックスできた」等の感想発表があった。</li> <li>・質疑応答では、子どもの怒りへの対処法について、講師を交え、みんなで考えた。</li> <li>・飯島町の「つどいのクリニック柿田」にて、マインドフルネスの練習を無料でやっている(定員5名)。開催日等、ご興味のある方は、クリニックのホームページをご参照ください。</li> </ul>					
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講義と演習を通して、アンガーマネジメントとマインドフルネスの基礎・基本を学ぶことができた。</li> <li>・怒りの感情との上手な付き合い方を知り、利用者支援や支援者自身のセルフケアの示唆を得ることができた。</li> </ul>					
次 回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・詳細については、後日お知らせする。</li> </ul>					