

平成30年度 上伊那圏地域自立支援協議会議事録

会議	部会名	第2回 精神障がい者地域生活推進 部会	参加者数	31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9月25日(火) 13:30 ~ 15:30				
主テーマ	<p>1 講演:「ストレスマネジメントと認知行動療法」 2 「今の困りごとは？」 情報共有と解決の手掛かりを得る 3 その他</p>					
主な意見など	<p>1 について(講師:こころの医療センター駒ヶ根 大越心理士) ○こころの医療センター出前講座の短縮版として、標記の講演が行われた。途中、コラム表を作成するワークをはさみながら、ストレスマネジメントと認知行動療法の基礎的内容を分かり易くお話いただいた。講演の概要は次のとおり。 (1) 現代人のストレスについて ・現在の自分の仕事や職業生活に強い不安、悩み、ストレスを感じる方は、60.9%(労働者健康状況調査より)。 ・1位は職場の人間関係。なお、主婦の家庭生活におけるストレスでは、旦那がトップ。 (2) ストレスとは？ ・ある出来事をプレッシャーと感じ、それに精神的・身体的に人間が反応する一連の過程をストレスという。 ・プレッシャーにあたるもの=「ストレス」、それに対する反応=「ストレス反応」という。 ・強烈なストレスや、長期間にわたるストレス反応は、身体、精神の両面に症状として現れることがある。 (3) ストレス症状 ・身体症状:口内炎、頭痛、自律神経失調症、胃潰瘍等。精神的症状:抑うつ症状(憂鬱、眠れない、疲労等) ・主なストレスは、些細な厄介事、想定外の出来事、様々なライフイベント、心の中の葛藤。 ・人生の三大ストレスはいずれも配偶者関連。トップは配偶者の死。これらは刑務所入り以上のストレスとなる。 (4) ストレスマネジメント ・すべてのストレスを避けることはできない。ストレス反応に自ら気づき解消することが大切である。 ・このようなストレス反応への対応を「ストレスマネジメント」といい、認知行動療法が役に立つ場合がある。 (5) 認知行動療法とは？ ・心理社会的問題、精神医学的問題に主に認知と行動の両面からアプローチする心理療法の総称。 ・うつ病の他、様々な心理社会的問題、他の精神疾患に対応可能。集団・個人両方可。ただし万能ではない。 ・対人援助職の方なら、何等かの形で応用可能と思われる。支援者自身のストレスマネジメントにも使える。 (6) 認知再構成とは？ ・認知行動療法の中でも最も基本的なものの1つ。 ・ある出来事に対する気持ち(気分)は、考え方=認知の影響を受ける。考え方をえることで気分も変わる。 ・無理やりプラス思考をするのではなく、「決めつけ」をしない「適応的思考」を身に付けることが大切である。 (7) 実習(ワーク):コラム表の作成 ・7つのコラムを順番に埋めていくことで、気分の変化を体感してみるワークを参加者全員が体験。 ・7つのコラム:①状況、②気分、③自動思考、④根拠、⑤反証、⑥適応的思考、⑦今の気分。 (8) 感情労働 ・肉体労働、頭脳労働に次ぐ第三の労働形態と言われ、対人援助職の多くがこれに含まれる。 ・感情労働をすると、例えば、共感ストレスや共感疲労を覚えたりする。 ・自分のストレスを認め、感じていることを言葉にしてみる事が大切。職場以外に自分の体験を語れる場を持つことが、ストレスマネジメントにとっては重要となる。</p> <p>2 について(参加者全員) ○「今の困り事」について、参加者同士、安心して気軽に質問したり、情報交換したりする時間が設けられた。出された困り事や質問事項は、次のとおり。(解決策のアイデアや回答:略) ・1人暮らしの精神障がい者で両親も高齢の場合、通院治療に移動支援のサービスは使えないのか？ ・手帳取得やサービス利用の流れを分かり易く説明したいが、どうすればよいか？ ・こころの医療センターの出前講座には他にどのようなものがあるか。申込方法等の手続きを知りたい。 ・病識がない方を受診につなげるにはどうすればよいか？医療機関から来ていただくことは可能か？ 等。 ※さまざまな立場の方から有益な参考情報の提供があった。今後も部会内でこうした機会を設ける予定である。</p> <p>3 について(伊那保健福祉事務所・事務局より) ・「上伊那こころの資源まっぷ」改訂版を作成した。完全なものではないが、参考資料としてご活用ください。</p>					
まとめ	<p>・利用者支援はもちろん、支援者のストレスマネジメントにも使える認知行動療法の基礎を学ぶことができた。 ・日頃なかなかかきけない困り事をざっくばらんに共有し、支援者同士の連携を図る一助とすることができた。</p>					
次回	<p>・H30.11.2(金) 15:00~16:45(受付:14:30~) 伊那市ふくしまちづくりセンター大会議室にて行います。 ・兵庫県西宮市から角野太一氏をお招きし、精神障がい者の地域移行・定着支援についての講演会を開催します。終了後、講師を囲んでの情報交換会も予定していますので、ぜひご参加ください。</p>					