



# 父母と学ぶ会だより

No. 40 研修報告号～R2年2月発行



## 施設内研修報告

令和1年11月18日(月)

### 燃え尽き症候群（バーンアウト）について

燃え尽き症候群は、別名「バーンアウト」とも呼ばれ、それまで精力的に仕事に打ち込んでいた人が、まるで燃え尽きてしまったかのように仕事への情熱や意欲を失ってしまう状態になることです。燃え尽き症候群は、医療職や介護職のように、「物」ではなく、「人」が相手となる職種に多く見られるという特徴があります。目に見える形で成果を得られないこともあるため、求められるままに際限なく努力をし続けてしまい、その結果、自分では気づかないうちに身体的・精神的に過度な負担がかかっていた、ということが起こりやすいからです。医療や介護の現場においては、その予防や改善が重要な課題となっています。

燃え尽き症候群を防ぎ、やりがいを持って仕事を続けていくために・・・

- ・現在の状況の見方を別の角度から見つめ直す
- ・身近な人に助けを求める
- ・自分のやっていることに価値を見出す
- ・休暇をとる（休憩をとる）
- ・優先順位をつける
- ・時には「ノー」と言う
- ・運動をする

など



頑張るときも必要ですが、時には家族や仲間に頼ったり、悩みを聞いてもらい、自分一人で抱え込まないことが大切だとわかりました。休息や自分の趣味の時間なども大切に、心も身体も健康的に過ごせるように心掛けたいと思います。

(文責 鈴木 麻梨子)

## 報告

令和1年12月2日(月)

### 感染症対策（汚物処理要領について）



12月2日(月)に感染症対策（汚物処理要領）の研修を行いました。具体的には、床にある嘔吐物を処理する想定で実施しました。二人一組で、処理者・補助者を割り当てて動きの確認をしました。忘れていたところもあったりしたので、いい振り返りになりました。

処理時の注意点として、

- ・直接汚物に触れない。(マスク・手袋・ガウン等を身に付ける。)
- ・周囲の換気を行う。汚染場所を次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。
- ・汚物や処理に使った手袋等をゴミ袋に捨てる。ゴミ袋の口を縛る。(袋を開けたままにしておくと、菌が外に出してしまう。)
- ・処理が終わったら、手洗い・うがいをする。



が挙げられます。おおまかな注意点しか書いていませんが、ご家庭で処理をするときの参考にして下さい。

(文責 平井 勝)



## 「質問の仕方を工夫する」

個別支援計画を立てるために、アセスメントを行います。アセスメントとは、簡単に言うと、利用者さんの生活に関する情報を集めることです。情報を得るために家族等と話をしますが、質問の仕方を工夫することで本当に必要な情報を得られるかもしれません。

初めに、質問の種類は大きく分けて2種類あり、以下の通りです。

①オープンクエスチョン 自由に答えられる質問

(例)「今日の夕食で食べたいものはありますか。」

②クローズドクエスチョン 選択して答える質問もしくは「はい」か「いいえ」で答える質問

(例)「お茶とジュースどちらを飲みますか」 「この部屋は暑いですか」

質問時のポイントとして疑問を持つ事が大切です。「なぜ〇〇だろう」と思うと、疑問点を解消するために、どんなことを聞くべきか頭に浮かんでくると思います。また、実際に質問するときは、

○Who (誰が) ○What (何を) ○When (いつ) ○Where (どこで)

○Why (なぜ) ○Wish (願い・望んでいること) ○How (どのように)

といった6W1Hを質問に組み合わせると、具体的な回答を得られると思います。

最後に今回の研修中に、相手との信頼関係が大切であるとの意見がありました。確かに、いくら質問の技術があっても、信頼が無ければ相手も本当のことは話してくれないと思います。そのため、相手との信頼関係を構築するのが大事だと思いました。(文責 平井 勝)



## 「アセスメント」

ゆいまあるでは個別支援計画を立てる時に、まず適正・必要性・目的・緊急度・頻度・達成度・計画のゴールなどにポイントをおき、本人の日常の様子を振り返り、課題を明確化していきます。情報収集をはじめとし、アセスメントとは？今回の施設内研修で今一度振り返って考えてみました。

【アセスメントをする】という事は具体的に何をする事なのか？

1. 判断：基準をもとに見極め
2. 解釈：知識や経験などを頼りに情報の意味を考え理解する
3. 分析：症状や状況、発言などの情報の原因・誘因を考える
4. 推測：上記1～3の事から今後を推測する



情報には「主観的情報」と「客観的情報」があります。本人の事を主観的だけではなく客観的に見る必要があります。本人に合った計画を作るために周囲が正しく理解する事の大切さを改めて感じました。

本人の能力や特性を正しくアセスメントし、個々に合った計画を作ることができているか・・・日々の支援の中で意識し、アセスメントを少しずつ重ねて本人に合った計画を立てられるようにしていけるといいですね。

(文責 水永 裕美)