

【令和4年度現任者向け虐待防止研修のまとめ】

受講期間 令和4年9月13日～10月11日

受講者数 151名

Q1 身体拘束廃止（禁止）について、理解できましたか？

- 1 理解できた 136
- 2 不十分なので、また学ぶ機会がほしい 15

Q2 身体拘束廃止（禁止）について、理解できたことを簡単に記入してください。

- 1 身体拘束をしてはいけないと再認識した又は身体拘束の具体的な行為への気づき 45
- 2 身体拘束がもたらす弊害についての気づき 26
- 3 3要件や手続き、原因除去に対する視点への気づき 34
- 4 利用者を尊重したサービス、介護者のストレス軽減などケアに対する気づき 43
- 5 理解できなかったなど 3

Q3 ストレスが及ぼす影響について、理解できましたか？

- 1 理解できた 144
- 2 不十分なので、また学ぶ機会がほしい 7

Q4 メンタルヘルス講座の動画を視聴した感想を記入してください。

- 1 勉強になった、参考になった、わかりやすかった 27
- 2 ストレスのリカバリーの大切さ、解消方法などへの気づき 66
- 3 ストレスを乗り越えることが成長になるとわかった 32
- 4 ストレスとの付き合い方の難しさを実感した 14
- 5 その他 又は回答なし 12

【メンタルヘルス動画の感想】

1	<p>ストレスとは完全に無くすものではなく、うまく付き合うことが大事だと感じた。例えば人間関係でのストレスは、相手を変えようなどを行動を起こすことよりも、自分がどうやれば生きやすいか、自分の行動を見直すことが必要だと改めて思った。</p>
2	<p>文屋さんのお話をまた聞く事ができ、光栄です。視聴しているだけで、癒されました。日々の生活で小さな楽しみを見つけながらリカバリーし、毎日を楽しく過ごしていきたいです。</p>
3	<p>ある程度のストレスは必要</p>
4	<p>仕事をより良くこなす為にストレス発散は必要</p>
5	<p>ストレスは必ずしも悪いものではないという言葉に驚かされた。ストレスを溜めると心身共に病んでしまうと思っていたためなるべく考え込まないようにしていたつもりだが、自分の性格上気にするタイプなものもあり、どうしてもどん底まで落ち込むことがあったためこのお話は少しはっとさせられる部分があった。 自分がどういうタイプのストレスを持ち、どんなことで発散できるのかをしっかりと把握し、ストレスと向き合いながら上手に過ごしていけたらいいのかなと思った。</p>
6	<p>程よいストレスはあったほうが成長するのだなという事と、ストレスが溜まりすぎた時に、いかに自分なりに発散することが、大事な事だなと思いました。</p>
7	<p>利用者の方と良好に、適切な支援をしていける様、相談や適度にストレス発散して仕事をしていきたいと思いません。</p>
8	<p>ストレスとは適度なものがあることによって、心身を強くすることができるという考え方が非常に前向きで励まされました。ストレスがあることをストレスに思わず、あー私は今強くなっている、鍛えられている最中だと考えれば、気持ちが楽になります。忙しい毎日ですが、合間に自分の好きなことを積極的に取り入れて、自分のご機嫌を取りながら楽しく生きていきたいです。色んな人、色んな考え方に触れて、色んなお客様に対応できるような、ホームヘルパーのプロになりたいです。</p>
9	<p>好きなことをして生活にするように努める。</p>
10	<p>ストレスはあって当たり前、どのよう解消するかが個人にあると思う。 私は、全てプラス志向にして解消してます。好きなスポーツ、おしゃべり、アルコール、温泉、ヨガ定期的に行ってます。 自分の時間の時は全てOFFにして取り組むようにしてます。</p>
11	<p>睡眠や気分転換が必要と感じました。</p>
12	<p>適度なストレスは大事だが、溜まりすぎると良くないので、自分自身を健康に保つためにリカバリーできるようにする。</p>
13	<p>とても勉強になりました。ストレスを溜め込まないような自分での対応の仕方も身に付けて行きたいと思います。</p>
14	<p>ストレスと上手に付き合う方法を自分なりに見つけることが、生活においても、仕事においても重要だということが理解できた。</p>

15	現在はストレスとなることが仕事面では全部クリアしてありますが、以前はストレスになることが全てあてはまり、今となってはギリギリでやっていたんだと思います。気持ちの余裕や環境って大切なんだと感じました。
16	メンタルが弱いと身体にも不調が来る。ストレス発散をするよう心がけているが。溜めすぎるとときどき爆発する。
17	勉強になりました
18	自分自身を理解することが大切、思いを吐き出すことが大切、時には第三者からみた自分を知ることも大切だと思った。
19	利用者さんに向けた研修多かった中 私たちに向けてのメンタルヘルスの対策方示してくれてありがとうございます
20	人間関係のストレスが一番多いのは納得出来た。自分に一番合ったリカバリー方法を取る事により更に強くなり自分自身を高めたいと思った。
21	ストレスが翌日に残らない様にリカバリーする事が大切という事が解りました。
22	利用者様に限らず自身にも当てはまる事も有り日常生活に改めて心がけし仕事に取り組みたい
23	わかりやすい内容で共感できました。
24	女性のストレスには食事、おしゃべりが有効
25	ストレスはマイナスのイメージでしたが、プラスに変換できると感じました。上手にリカバリーできる事を見つきたいと思います。
26	ストレスに振り回され、回避しようとするのではなくそれを乗り越えていけるように努めたい。
27	無理せず休むことも大切
28	ストレスは必ずしも悪いものではなく 大切なのはリカバリーする事。 乗り越えた時強くなって成長してる 新たなストレスがさらに成長に繋がる。
29	ストレス解消法には色々あるが自分にあった方法を見つけて行う事良いと思った。
30	自分の身体的、精神的ストレスがあると、それが原因となり虐待につながる可能性がある。 ストレス解消は必須だと思いました。
31	わかりやすく良かった。資料、手元なあると更に良いと。
32	利用者様にはストレスはないが、S責任者に対してあれって思っってストレスになることがたまにある。
33	ストレスをためずに、自分なりの解消法でストレスを少なくしようと思う。
34	ストレスはある程度感じて、成長していくんだなと新たな発見でした。
35	ストレスがあっても自分の対処の仕方でも回復していく事が大切。色々な回復の仕方があることを知りました。ありがとうございました。
36	ストレスは絶対悪ではなく、付き合っていくものという姿勢が感じられました。

37	ストレスは自分を強くし悪い影響ではないと思いました。
38	動画の方が心に響くものがあった。
39	様々なストレスがありますが、自分の好きな事をして発散して解消する事が大事。
40	ストレスでも種類があり勉強になりました。 精神的ストレスしか分からなかった為、ストレスとの向き合い方など分かりました。
41	分かりやすかった
42	ストレスはむしろ人を強くする
43	分かりやすく説明されていた、と思います。
44	毎日過ごしている日々の中で知っているが行えていない自分もいて勉強します。
45	メンタルヘルスの動画を視聴して、2つのことを考えました。まず、ケアする側のストレスケアです。近年コロナウィルス蔓延で、予定していたこともできず、趣味などを通しての人との交流の制限、コロナウィルスそのものに対するストレスと私達は常に暮らしています。同じく、利用者様もコロナが蔓延してからはマスクを外した素顔もわからないヘルパーが来て、表情も分からず、マスクを通して聞き取り辛くどんなお気持ちだろうと。マスクなしの顔写真付の身分証明書などの提示など、ちょっとした心遣いが必要ではないかと感じました。 2つ目はご家族も同じ環境だということです。デイサービスを利用したり、ショートステイを利用されるにはリスクも伴います。また、サービスを利用しないと身体的にも精神的にも生活を支えるのは困難になります。私達ヘルパーの出入りなど感染対策については悩みではないかということです。 まずは私達自身のストレスケアをしっかりと、利用者さまとご家族を支えて行くということが重要と考えます。
46	ストレスをうまくリカバリーしていくことが学べてよかったです。
47	ストレスとは、必ずしも弊害ばかりではなく、乗り越えることで強くなるための必要なツールであるということ。講師のお話もわかりやすく、大変勉強になりました。
48	勉強になりました
49	自分にたとえると難しい
50	階段を登るようなもので乗り越えれば強く成長してたえられる様になりたいです
51	色々なストレス改善方法が理解出来ました。
52	大変参考に成りました。日々のストレスの多い中いかにリカバリーする事の大切さ、今後参考にしたいと思いません。
53	自宅で学べてありがたいと思いました
54	ストレスが有るよりは無い方がいいが、ストレスがあっても、自分を成長させてくれるので全く悪いものではないと言う事になる程と思いました。ストレス解消方も色々有るので、まずは吐き出す事が出来る人間関係を築きたいです。
55	相談して下さい、と閉めくくっているが、実際出来るところありますか？ 自分で消化するしかない。

56	図や実体験のお話を使いながら、わかりやすく学びました。
57	ストレスと上手に付き合っていきたいと思うが、自分の為の時間が取れない。
58	ストレスを溜めず発散する機会を作ることは大事だが、必ずしもストレスが悪いことばかりではなく、人としての成長するためにはストレスも必要。
59	ストレスを溜めないように、趣味や運動など自分で切り替える事ができる事を定期的に行う。自分は接骨院に行く事で心身共に切り替えをしています
60	心身共に、健康で余裕のあるサービス提供をしたいと思います。
61	日々の仕事や生活でストレスには敏感になってます。人それぞれの解消法を知り自分にあった対処法、模索してみます、
62	人間関係や仕事などでストレスを感じている事が改めてわかった。
63	精神的・心理的・感情的のストレスによって起こる事を、健康状態にするためにどう向き合っていくのか
64	多少のストレスは必要でそれを自分なりの方法でリカバリーする事が大事
65	ストレスにはリカバリーすることが大切ということを知った。
66	ストレスはマイナスな物だけではなく成長するために必要な物であると理解しました。
67	心も体も適度なストレスを与えて、リカバリーしながら、自ら太い木に成長できるように頑張ります。
68	ストレスは翌日にためないうまくカバーする(自分の好きなことする)
69	ストレスを避けられないとしてもリカバリーを上手に取り入れる事が大切 単にストレスと言っても 身体的 精神的 感情的のストレスがあり症状の表れが違う事が興味深かった ストレスが全て悪いものではなく 乗り越える時強くなるなどの事 上手に乗り越え自身のパワーになればと感じた
70	自分自身もたくさんストレスを抱えているが、上手にはリカバリーできていないように感じています。いろいろ試してみたいと思います。
71	誰にでもストレスはあり、リカバリーできれば、身体的にも精神的、感情的にも強くなるから適度なストレスは必要。 悩みは深く明日を左右する程大きな物で、上手く付き合ってきたつもりだった。それ以外の対応できない事が降りかかると気持ちが重く、早く解決していつもの状態に自分を持っていかねければ、キャパオーバーになり本来の悩みの種に太刀打ちできなくなると思ったことがある。 ストレスに鈍感で自覚がなかったが、感情の行き場がなくなることもストレスなんだと思った。
72	ストレスを乗り越えた時に強く、成長していく。うまく解消していく
73	ストレスは無くなる事は無いので好きな事を楽しむ時間を作っている
74	色々なストレスが、虐待に繋がる事もあり、精神的、感情的、身体的等のストレスを感じた時、リカバリーの方法が色々あることを、学びました。自分なりに、リカバリーの方法を、見つけ、ストレスを克服して、乗り越え、これからの仕事や、生活に、活かして行きたいと、思いました。
75	ストレス解消を目指して、今日の講座からヒントを頂きました。仕事以外は家からでなかった！

76	ストレス解消ができないタイプのものであまりできていない。 ストレスを受けたその時は非常に辛い。
77	程良いストレスで日々の生活でリフレッシュする事の大切さを学んだ
78	適度なストレスは悪いものではなく、むしろ乗り越えた時には成長出来る。その為にはリカバリーと+αが必要だとわかりました。
79	ストレスは、決して悪い事でなく、人を強くし成長する。大切なのは、リカバリーという事を学びました。
80	とても話し方が聞きやすく、すんなりと耳に入ってきた。大変良かったです。参考になりました。
81	とても分かりやすく心地の良い研修でした。ストレスと上手く付き合っていこうと思います。文屋さんとお話ししてみたいです
82	ストレスに対する向き合い方や対処法など 参考になる事が多々ありました。 自分にも他の人にも寛容になれるような リカバリー+αを意識したいと思いました。
83	介護者の心身が健康でなければ、周りに影響を及ぼすので、オンとオフのある生活を送れる努力をしていきたい
84	ストレスは大切。ストレスに勝つ負けるではなく、自分を大事に。と思いました。
85	他の方の解消法をきけるのは参考になります。
86	私自身もストレスと生きてきて強くなってきたと思います。今、上手くりカバリー出来ているかは分かりませんが ストレス社会の中で今後どの様に生活していか考えさせられました。
87	ストレスを上手にリカバリーして、日々の生活を送りたいと思います。
88	対人関係でストレスを感じるのが一番多いとの事だったが、そのストレスもその人にあった発散方法で発散して溜め込まない様にするのが良い。女性は、話したり食事したりして発散する人が男性より多かった。
89	日々仕事家庭でのストレスを解消する行動が何気なく出来ているいるなど安心した。睡眠やストレッチ、友人とのおしゃべり等ストレス解消に繋がってました。
90	とても分かりやすく勉強になりました。 ストレスが必ずしも悪いことではないことを学びました。ストレスは無い方が嬉しいですが、ストレスが溜まって も自分が強くなるチャンスだとプラスに捉えられるようになりたいです。 ストレス解消法が男女で違い、それが家族に当てはまっていたので面白かったです。
91	ストレスをためないよう 務めているが 中々解消するのは難しい 仕事上でのストレスは上司に話してもますます ストレスがたまることが多い
92	ストレスは決して悪いものではなく、それによって成長できるものでもある。 ストレスに対してリカバリーすることで、メンタル維持が可能である。各々が自分にあったストレス解消法を見つけ、 健やかな心身でいることが大事である。
93	個人個人で意識や考え方が違うと思うので良くわからない。
94	自分なりのストレス解消を見つけたいと思いました。

95	ストレスは自分を強くするためにも必要だとわかりました。また、工作中に利用者さんやいろいろな事にストレスを感じる時もあります。その際は同じような思いをヘルパーさんにはしてほしくないの、フォロー出来るよう心掛けています。
96	ストレスが皆無では無い
97	ストレスは、悪い事ばかりでは無いと言う事が理解出来た。
98	詳しく説明して頂き、自分も当てはまる事が多く、どのようにストレス発散したらいいか悩みました。
99	ストレスによって成長できるということを再確認できた。ストレスを解消する方法をいくつも持っている必要があるので、更に有効な方法を探して取り入れていきたいと思った。
100	気づき、振り返る機会になった。
101	精神的ストレスを軽減し、リカバリーな生活を送ようにする。不安、怒りなどその人にあったサービスをする。
102	ストレスの自分なりの解消方法とストレス克服後は自分強く成長するなどこれから仕事するうえでとても参考になりました。
103	日頃の生活の中で、ストレスという言葉が簡単に使っていました。でも深い意味があり、リカバリー出来ない、病気に繋がりがかねない事も解り、これからもストレスと上手く付き合い、より良いサービス提供に貢献していきたいと思います。
104	動画で伝えたい内容が良く理解できた
105	動画は、少し見づらかったが、話しの内容は、理解できた
106	ストレスは悪いものだけではなく、適度なストレスが私たちを強くしてくれる。 ストレスの主なものは人間関係にある。 ストレスはその都度リカバリーする事が大切 自分の時間を大切にしたり、親しい人との交流、好きなことをする、
107	大変分かりやすい説明でした。ストレスとの向き合い方、解消法について自分にあった方法を見つけしていく事の大切さを教えて頂きました。
108	介護する上で、自身のストレスとうまく向き合うことが重要だということ。当たり前のように、つながって考えていませんでした。先生の話し方もゆっくりとポイントをつかんでご自分の例を具体的に上げてわかりやすかったです。
109	ストレスがあるのは良くない事と思っていたが、うまくリカバリーできれば精神的に強くなり、成長に繋がるというのがわかり前向きな気持ちになりました。
110	ストレスとリカバリー、介護の仕事をしていく上で大切だと思いました。溜まっていく一方のストレスをリカバリー心がけたいと思います。
111	自己管理とストレスとの向き合いかた。個人を成長させる役割も持つストレスとどのように付き合っていくかが重要なのだらうと思いました。
112	見易い動画で良かった。

113	メンタルヘルスは大事です。仕事の内容的に常にストレスに晒されているので日々、趣味などでリリースしていきたいと思います。
114	感情ストレスが一番残すと厄介であり、極力翌日に残らない様に上手く発散しないといけない。自分に合った上手なストレス発散方法を見つける。
115	ストレスは悪い事ばかりではなく、人間を強くしてくれる。など、とてもわかりやすかったです。
116	リカバリーの大切さを改めて感じました
117	分かり易く理解出来た。
118	自分自身のストレスをリフレッシュ出来るようにしていく。
119	心の状態をやすらかに保つ難しさを再認
120	図などで見やすかった
121	きれいごとだと思います 現実的ではない 休憩や一息(気持ちの整理する時間)も大切だと思います
122	ストレスは少しはあった方が良いというのには、驚きました。適度な緊張感があった方が、成長する感じはこれまでの自身の体験からあるなあと感じました。うまくストレスと向き合っていくことが大事なんだと感じました。
123	ストレスによる身体的な体調不良は不愉快と想像する。スタッフそれぞれに介護感は違って当然、それが自身の勉強になるのではないかと。施設内スタッフ同士でのコミュニケーションが程よく取れていれば、他スタッフのケア内容に同調・理解ができ、人間関係でのストレスは減るように感じる。
124	ストレスをうまくリカバリーすることで、身体、精神、感情を強くさせる。なるほど。
125	多少のストレスは必要というのはわかります。職場内でのコミュニケーションが大事
126	自分自身もストレス感じながらの毎日だから自分なりの解消方法で仕事に向き合っています。
127	精神的ストレスは今まで聞いた事はありましたが身体的ストレス、感情的ストレスの3種類がある事を知りました。メンタルヘルス講座の動画を視聴し勉強になりました。
128	ストレスは決して悪い事ばかりでは無くリカバリが大切。やさしい言葉をかける。講師の方の言葉が正にやさしい言葉でした。
129	毎日仕事のストレス(身体的。精神的)を感じていました。解消方を聞き安心しました。
130	良かった
131	ストレスは病気に繋がる事と言っていたので、マイナスのイメージがあったのですが上手く付き合う事で良い事もあるんだと言う事を学びました。
132	自分なりの発散が見つけられそうです
133	当てはまることがあり、参考になりました。
134	ストレスが身体に悪いと思っていたがそうでなく、リカバリーすればいいし、ストレスが更に強くする事がわかった。

135	ストレスと上手くつきあい 自分なりね解消ほを見つけること
136	ストレスを溜めないことだと思います
137	ストレスと上手く付き合いながら生活したいと思います。
138	ストレスは逃れられないが、自分なりのリカバリー法を見つけて上手く付き合っていかななくてはならない。
139	ストレスと上手につきあい暮らすことが、必要だと感じました。
140	ストレスマネジメントとリカバリーが私たち介護者も健全な支援が行うことができる事を学びました。
141	一般論ではありますが、よりわかりやすく説明がされていました。今後参考にさせていただきます。
142	知らないうちにストレスが溜まっているんだなとしみしみ思いました。
143	改めて自分を見直す機会ができた。
144	男女でストレス解消の仕方が違うことがわかった。
145	利用者様に合わせた傾聴の大切さを学んだ。
146	日常生活を見直し、健康的な事柄を取り込みます
147	ストレスも必要なことの一つである。怖がることはない。
148	介護人のストレスが虐待にもつながって行くと言う事に動画を観て気付かされました。自分に合った方法で、これからもストレスを解消して行きたいと思っております。
149	ストレスとうまく付き合うことが大事
150	ストレス解消の仕方によって、また自分が成長できるということを知りました。
151	ストレスの解消することがだいたいわかった。