

## 卒業研究「介護職におけるストレスとの向き合い方」(案)

梅澤佳子ホームゼミナール4年 松本壤弥

### 1. 経緯・目的

将来、私は介護・福祉系の企業に就職する。高齢化が急速に進む日本において、人々が安心して老後を過ごすことのできる社会を構築するために、高齢者介護サービスの質を維持・向上させることは今後より一層重要な課題であると考えている。介護施設に入所している方々に良いサービスを提供する為には、まず介護従事者の方がストレスを抱えないで仕事をするのが大事であるが、実際は介護従事者の激務、そのことによるストレスによる離職率が高い。介護する側の精神状態が整っているからこそ入居者へのサービスの質も保たれ、さらに質の向上を新たに考えたり、工夫したりする余裕も生まれる。

そこで私は介護業界で働く人のストレスとの向き合い方に着目してなるべく良い精神状態で仕事ができるようにするにはどうしたら良いかということを知りたい。この問題を少しでも解決できる方法を提示することを本研究の目的としている。

### 2. どのように進めていくか

今現在、介護従事者が抱えている問題点を調べる。次に介護のストレスの具体的な内容、現在行われている対処方法などを調べていく。そして介護をする上での心の持ち方、職場以外での心の持ち方など解決方法を模索していく。

### 3. 研究の進捗状況

現在は、前田正治氏の『コロナ禍における、医療・介護従事者の心のケア』と竹田信也氏の『対人援護職に効くストレスマネジメント』の2冊を読んで考え方をまとめているところである。

### 4. 今後の研究計画

今後は新聞掲載記事で現状を、Cinii を用いて先行研究論文を調べるなど参考文献をあたっていく。

### 参考引用文献

- 1) 前田正治『コロナ禍における、医療・介護従事者への心のケア』誠信書房、2022年
- 2) 竹田伸也『対人援護職に効くストレスマネジメント』中央法規、2015年