

卒業研究「介護職のストレスと、ストレスとの向き合い方について」

梅澤佳子ホームゼミナール4年 松本壤弥

1. 経緯・目的

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、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、まず介護従事者がストレスを抱えないで仕事をするのが大事であると考えているが、現状、介護従事者は激務であり、そのことで多くのストレスを抱えており、結果、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介護を受ける者へのサービスの質も保たれ、新たに質の向上を考えたり、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探明し、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. 日本における高齢化の現状と課題

2022年版高齢社会白書によると日本の高齢化率は28.9%である。今後高齢者人口は増加し、2042年にピークを迎えるとされている。超高齢化の進行により、2050年には高齢者1人を現役世代(20~64歳)の1.2人が支えることになると推計されている。更に2065年には2.6人に1人が高齢者となる。75歳以上の後期高齢者が高齢者に占める割合も上がり、要介護者の急増も見込まれるため、高齢者をどうやって支えていくかが課題とされている。

3. 介護職におけるストレスとは

介護職におけるストレスとは、職場の人間関係(介護の現場では異なる職種、経歴の方が働いているので価値観の違いが生じやすく問題が起こりやすい)、人手不足による仕事量の増加(休みが取りにくい。残業の発生)、施設の運営方法と合わない

(施設の理念や方針と合わないためストレスになる)、利用者様と良好な関係が築けない(心を開いて貰えず、介護拒否されてしまう)、具体的な成果が見えにくい(介護職の大半は無形の介護サービスなので成果が見えにくいということ。)などが原因である。結果として介護職員の離職や介護現場での虐待に繋がっていくことがある。

4. 介護職のストレスを緩和していくには

介護職におけるストレスを緩和するためには、どのようなことを意識したら良いかを調べた。先ずストレスの大きな要因である人間関係については、コミュニケーションスキルを高め、感情を適切に表せるようになること。考え方の視点を変える。ストレスと感じる事象であるが、自分にとってプラスになることはないか考えることが挙げられていた。

また、余分な疲れを取るコツとして、余計なルールを作らないで価値観の幅を広げる、疲れのサインに気づかないと取り返しがつかなくなるので早めに気づく、充電のレパトリーを増やす、具体的には自分の為の時間を作る、どうしてもダメな時に気持ち切り替えられる手を用意しておくなどが挙げられていた。

5. まとめ

調べた結果、自治体は介護職のストレスを解決すべく多く研修を行っていることがわかった。しかし特別な解決方法を見出すことは出来なかった。事実を変えられなくても捉え方や考え方を変えたり、コミュニケーションスキルを高めたりするとストレスを緩和することができるということくらいであった。介護職への社会的承認や経済的な問題(低賃金)など他にも課題は多いと感じた。

【引用・参考文献、参考URL(一部)】

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年他