

職場での悩みを気軽に話せる 福祉職員のための 「メンタルヘルス相談」

～「しんどいな」と思ったら、まずお電話ください～

「人と関わり、人の力になる仕事がしたい」そんな憧れを持って、福祉の仕事に就いた人は少なくないでしょう。しかし、実際に現場で働いてみると、人と関わる仕事ゆえの悩み、人を支える仕事ゆえの困難が生じ、ストレスを抱えてしまうことが多いようです。

そんなときは「これくらいのことで」「もっとがんばらなければ」などと自分を責めてはいけません。「メンタルヘルス相談」を大いに活用し、「職場では話せない」職場の悩みを打ち明けてみましょう。プライバシーが守られた明るい空間で、臨床心理士が相談者のお話をじっくりとお聞きします。



メンタルヘルス
相談
(予約制)

電話または来所(まずはお電話ください)

☎06-4392-8639

大阪市社会福祉研修・情報センター 3階

●住所:大阪市西成区出城2-5-20

●相談日時:毎週土曜日 午前9時30分～午後4時
(祝日も実施。但し年末年始は休み)

※予約も土曜日のみ受付

●相談員:臨床心理士 ●相談料:無料

※秘密厳守。お名前や所属団体名などは、匿名でもけっこうです。

「メンタルヘルス相談」って何？ 福祉職員を元気にするための 相談事業です

福祉の現場で働く人たちは、そのほとんどがケアや相談事業に携わる援助職で、利用者との人間関係のあり方が仕事の質に大きく影響します。年齢、性別、障がいの内容、そして利用者一人ひとりの個性やニーズに合った細やかな対応を行うために、支援者はメンタル面で疲れやすく、重症になると退職してしまう人もいます。

社会福祉研修・情報センターでは、昨年11月より、市内に勤める福祉職員を対象とした「メンタルヘルス相談」を開始しました。

利用者への質の高いケアや支援を行うにあたり、援助職のメンタル面への支援は大きな役割をはたします。支援する人たちが元気に

なっていくと、自分らしく仕事ができるようになるための相談事業です。

どんな相談があるの？ 「人間関係がうまくいかない」 が最多

開設から5ヵ月。これまでの相談内容は、「仕事の内容」「職場の人間関係」「職場の環境」などが目立ちます。中でも、人間関係の悩みは複雑です。利用者へのケアや相談上の問題に悩みもあれば、仕事に対する理念や援助の方法が上司や部下と合わないことで悩むケースもあります。

小さいき違いがエスカレートしていき、ひとつのできごとや特定の人の存在が気になってしかたがない。そのうち相手の言動をすべて悪意に受け取ってしまい、関係がさらに悪くなる

など悪循環が生じています。また、自分が正しいと思っていたことを新しい職場や上司によって否定され、自信をなくすこともあります。

人事異動ほか他業界からの転職も少なくない福祉の現場。新しい環境で働く人も、新しい職員を迎える立場の人も、こうした心の悪循環に注意しておきたいものです。

具体的にはどんなことをするの？ じっくりお話しを お聞きします

メンタルヘルス相談では、毎週土曜日、午前9時30分～午後4時の間、臨床心理士2名が常駐し、予約制で相談を受け付けています。

何からどう話していいか、とにかく相談したいという方がほとんどですので、緊張することは

セルフチェックリスト

あなたは大丈夫ですか？

- いらいらしてだれかに当たってしまう
- なかなか疲れが取れない
- やる気がおきない
- 不安になったり心配になったりして気持ちが安定しない
- 職場に行くのがつらい
- 気がつく、職場の仲間の輪から外れている
- 職場の人間関係がうまくいかない
- 毎日の業務に追われて、心のゆとりがない
- 自分だけががんばっていると思う
- だれも自分のことを理解してくれない

- 常に仕事のことが頭から離れない
- 仕事のミスが増えてきた
- この仕事に向いていないのではないかと思う
- 自分の仕事に自信がもてない
- もっと利用者やその家族と良い関わりをした
いのにできない
- お酒、たばこの量が増えた



全くありません。プライバシーに関しても心配は無用。無理に名前や所属団体名などをいう必要はなく、「高齢関係です」「障がい関係です」と答えるだけでもかまいません。もちろん、個人情報外部に漏れることは、一切ありません。

漠然とした不安や悩みであっても、それを自らの言葉で話し、受容的に聴いてもらうことで今まで見えてこなかった問題解決方法が浮んでくることもあります。このように相談員は解決の糸口を見つけるお手伝いをさせていただきます。

相談者の中には、1回の電話で済む人もいれば、2週間から1カ月に1度のカウンセリングを継続して受ける人もいます。個人差もあれば、問題の深刻さも違うので一概には言えませんが、それぞれの方が改めて自分自身のあり方や対人関係の持ち方などを見つめなおし、新たな一歩を踏み出されています。

● 早期発見、早期予防

気になる同僚や部下のご相談にも応じています!

心理的な悩みは、自分では意外に気づかないことがあります。本人が自覚していなくても、あるいはもっとがんばらなくてはと思っている、周囲の者が異変に気がつき、心配していることがあります。このようなとき、どのように声をかければいいのか分からないことも多いのではないのでしょうか。メンタルヘルス相談では、ご本人からだけではなく、周囲にいる同僚や上司の方からのご相談も受け付けています。周囲の人の支えで、早期発見、早期予防ができれば、このような面でもどんどん活用していただきたいものです。

● 担当者からのメッセージ

つらい気持ちを話すだけで楽になります

真剣に働いている人ならば、誰にでも悩みはあるものです。職場でのつらい気持ちを話してもらっただけでもずいぶん楽になります。マスコミでは、福祉の現場の困難さばかりが強調されがちです。しかし、福祉の仕事についている人の大半は、この仕事が好きであり、大切にしたいと思っています。大切にしたいからこそ、続けていきたいからこそ、悩みも生まれてくる。どうか、深刻になる前に「メンタルヘルス相談」を利用して、一日も早く、本来の元気を取り戻し、大好きな仕事をしていきましょう。

「うつ病」など心の病にかかりやすい現代人は、からだだけでなく、心のメンテナンスを習慣にしたいものです。

※「メンタルヘルス相談」事業は、平成21年度長寿・子育て・障害者基金事業の助成を受けて実施しています。