

一羊館の行動指針の一つ「職員の QOL」に関連して

今回はアンガーマネジメントとアサーションについてお話を致しました。

何事もけんか腰では話し合いも上手く行かないので、グッと6秒抑えて控えめにしかしはっきり言うこと、話し合いの3原則を守る、ということでした、アサーションとは「自分もOK、相手もOK」という言い方ややり方でした。

感情に任せてただ言っても相手には伝わらず、また言いたいことをすべて言うより言い足りない位の方がかえって相手に気持ちが伝わることもあるということでもあります。言い足りない位が丁度良いといえます。

ところで、相手に伝える方法には場面場面でちょっとしたコツがあるようです。「職員の QOL」に関することです。

朝のラジオ NHK 第一放送の NHKマイあさラジオの中で 5:36AM~6-7 分間「健康ライフ」の時間があります。 2018年10月15日(月)~1週間の放送分のテーマは下記でした。

「介護する人の心が少しでも軽くなるために」

介護者メンタルケア協会代表…橋中今日子氏

介護者メンタルケア協会代表 心理カウンセラー、理学療法士

<http://www4.nhk.or.jp/r-asa/337/>

(1週間毎にテーマが変わりますが1ヶ月ほど聞き逃し番組で聞けるようです。)

この方は、認知症の祖母・くも膜下出血で寝たきりの母・知恵遅れの弟の3人の御家族を学生時代から介護しながら理学療法士の仕事もしていた方で、倒れる寸前には知らず知らずに自傷行為までしていた、という経験のある方です。

このような中には燃え尽きてしまう方も沢山いるわけですがこの方は強い方で立ち直って乗り越えたという方でしかも同じような境遇の方へのカウンセラーも始めたという方です。

直接ラジオ番組の録音を聴いて頂きます。

老人保健施設一羊館の理念

利用者の方々すべてに尊厳・安心・満足を！

一羊館の行動指針

私たちは、保健・医療・福祉の架け橋のプロに徹します。

私たちは、利用者の QOL・職員の QOL・健全経営の3立を目指します。

私たちは、質向上のために日々の小さな工夫を忘れません。



話し合いの3原則：

- ①相手の意見は決して否定しないでしっかり聞きます。
- ②自分の意見はしっかり言う。ポジティブ表現で言います。
- ③正解は一つではないことを自覚して自制します。