

守る！逃げる！判断して行動する！  
 感染症 その13  
 いっしょに考えていこう～BCP～

今月のBCPの振り返りは、季節の変わり目となり、各種感染症の発生がみられる時期となっているので、ご利用者の安全と、職員自身の健康を守るため、あらためて感染症対策の基本行動を確認したいと思います。

1. 手洗い・手指消毒の徹底
  - ・ケア前後
  - ・排泄介助後
  - ・共用物品に触れた後
 など適切なタイミングでの手洗い・手指消毒を徹底しましょう。

2. 体調確認について
 

以下の症状がある場合は、無理をせず早めに受診しましょう。

- ・発熱
- ・咳、喉の痛み
- ・倦怠感
- ・下痢、嘔吐
- ・腹痛
- ・味覚、嗅覚異常 など

特に嘔吐・下痢症状は、感染性胃腸炎の可能性もあるため注意しましょう。

3. マスク着用と咳エチケット
4. 環境整備について
 

共用部分や共用物品については、清掃、消毒を継続しましょう。換気についても、気温に配慮しながら実施しましょう。

5. 「いつもと違う」の共有
 

ご利用者、職員ともに、「少し様子が違う」と感じた場合は、早めに情報共有していきましょう。

\* 初期対応の速さが、感染拡大防止につながります。

感染症対策は、日々の基本行動の積み重ねです。

引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

# 和光園だより



★グループワークで同じ内容でも人によって怒りを感じる対象が全く違うことに気付き、自分が気にしない事を人が気にすることに驚いた。この感覚の違いで相手にストレスを与えたり、嫌な思いをさせることに気付いたので今一度自分の発言や行動に注意したい。

★怒りという感情は表出だけでなく自身の内に閉じ込めるものもあるとわかった。それが、自身を苦しめてしまうことがあるため、怒りの表出することも大切と思った。それを相手に向けるか、別に向けることができるか(代償・昇華)なので、技術だなと改めて難しさを実感した。

★自分の怒りやイライラの生じるきっかけが、他の人とちよっと違うんだなと知れて興味深かった。自分がこういう事でイライラしやすい、こういう人と関わるとムカツとしやすいとかを事前に自己分析できれば対処できると思うし、そういう感情が出てきても「あーやっぱりね」と冷静になれそうだと思った。

★実際の怒りに対しての対処法としてすんなりと受け入れやすかった。自分は「べき」の思考でイライラや怒りが出やすい対象が身近な人であるということが気付いた。

★忙しい時や思い通りにいかない時にイライラしてしまい、つい言葉が強くなってしまふことがある。自分の怒りの背景には焦りや疲れがあると思う。すぐに反応するのではなく、一度立ち止まり、深呼吸をすることを意識し、相手の立場も考えながら落ち着いて伝えるように心掛けたい。

〈委員長まとめ〉  
 皆さん感想に、「べき」について考えさせられたという内容が多かったと思います。協調性や社会性が重要な場面において、プライベートでも職場でも「べき」は必要ではないでしょうか？重要なのは「べき」が自分ルールの「べき」なのか、一般常識の中の「べき」なのか、感情的にならず落ち着いて見極める事だと思えます。しばらくは皆で「べき」を意識して仕事ができそうです。ね。

楽しく興味深い研修をありがとうございました。  
 阿部三千代

三月十一日に虐待防止委員会企画、法人内虐待防止研修として、中みちる先生による研修の二回目が行われました。

研修後の意見感想等を一部ご紹介いたします。

★自分でも「べき」思考がイライラの原因になるとわかっていても、つい相手に期待をしてしまいイライラしてしまう。効果のある対処法で先生も使いやすいと言われていた呼吸法を取り入れるようにした。しっかりと吐くことを意識してマネジメントしていききたい。

★グループワークで同じ内容でも人によって怒りを感じる対象が全く違うことに気付き、自分が気にしない事を人が気にすることに驚いた。この感覚の違いで相手にストレスを与えたり、嫌な思いをさせることに気付いたので今一度自分の発言や行動に注意したい。

## 虐待防止委員会 法人内研修会 『自分と他者を守るアンガーマネジメント・必要な知識と実践のヒント』

★怒りという感情は表出だけでなく自身の内に閉じ込めるものもあるとわかった。それが、自身を苦しめてしまうことがあるため、怒りの表出することも大切と思った。それを相手に向けるか、別に向けることができるか(代償・昇華)なので、技術だなと改めて難しさを実感した。

★自分の怒りやイライラの生じるきっかけが、他の人とちよっと違うんだなと知れて興味深かった。自分がこういう事でイライラしやすい、こういう人と関わるとムカツとしやすいとかを事前に自己分析できれば対処できると思うし、そういう感情が出てきても「あーやっぱりね」と冷静になれそうだと思った。

★実際の怒りに対しての対処法としてすんなりと受け入れやすかった。自分は「べき」の思考でイライラや怒りが出やすい対象が身近な人であるということが気付いた。

★怒りという感情は表出だけでなく自身の内に閉じ込めるものもあるとわかった。それが、自身を苦しめてしまうことがあるため、怒りの表出することも大切と思った。それを相手に向けるか、別に向けることができるか(代償・昇華)なので、技術だなと改めて難しさを実感した。

★自分の怒りやイライラの生じるきっかけが、他の人とちよっと違うんだなと知れて興味深かった。自分がこういう事でイライラしやすい、こういう人と関わるとムカツとしやすいとかを事前に自己分析できれば対処できると思うし、そういう感情が出てきても「あーやっぱりね」と冷静になれそうだと思った。

★実際の怒りに対しての対処法としてすんなりと受け入れやすかった。自分は「べき」の思考でイライラや怒りが出やすい対象が身近な人であるということが気付いた。



### 1. 「怒り」の性質

「喜怒哀楽」人の自然な感情の中に「怒り」は含まれている。

「怒り」は自分の心身を守る防衛本能の働きによるもの。

なので、問題なければ、怒っても問題がない。

問題になる「怒り」

- 強過ぎる怒り
- 頻繁な怒り
- しつこい怒り
- 攻撃的な怒り

怒らなくていいことに怒らなくて済むように怒りを適切な形で表現できるように自分の思考や行動を選択・調整するのがアンガーマネジメント

怒りの性質

1. 高い所から低い所へ流れる
2. 身近な人に強く出る
3. 矛先を固定できない
4. 伝染する
5. エネルギーになる

⇒ 中先生の研修資料より一部抜粋させていただきます

### 3. 「べき」思考について

「べき」とは、自分の中の役割や価値観に含まれる考え方や行動の仕方のルール

「べき」が多い・強いと

- ・思い通りにならないが増える
- ・イライラが強くなる
- ・相手を責めやすくなる
- ・相手を簡単に許せなくなる

問題となる4つの「怒り」につながりやすくなる

例)

- 「上司なら、そんな言い方をすべきじゃない」
- 「後輩なら、指示したことを覚える努力をすべき」
- 「家族なら私の様子から察するべき」
- 「やってもらったんなら、ありがとうくらい言うべき」
- 「私の言うことを聞くべき」
- 「こちらの事情も理解すべき」

### 4. 効果のある対処法

世界が認めた(?) 技の数々

1位 一時停止 (タイムアウト)

もっとも研究蓄積が多い基本技法。怒りが高まった時に、その場から一時的に距離を取る方法。

- 6秒待つ
- 一息を吐く
- 水を飲む
- 手を洗う

背景 怒りは生理的覚醒(心拍・交感神経)を伴う。覚醒が下がるまで待つことが、衝動的行動を防ぐと多くの研究で示されている。

2位 呼吸法 (ゆっくりした腹式呼吸)

特に有効なのはゆっくり長く吐く呼吸。

例: 4秒吸って、6~8秒吐く × 数回

背景 副交感神経を優位にし、怒りの生理的覚醒を抑える効果が報告されている。

3位 認知の再評価 「べき」をゆるめる

怒りの原因となる「解釈」を少し変える方法。

例: 「わざとだ」 → 「余裕がないのかも」 → 「失礼だ」 → 「急いでいたのかも」

背景 感情調整研究で、再評価は怒りやストレスの低減に効果があることが示されている。