

# 北海道知的障がい福祉協会

## 平成 29 年度 権利擁護セミナー

平成29年7月19日 かでる 2.7 で行われた北海道知的障がい福祉協会主催の権利擁護セミナーに参加してきました。

午前の部の講演 I は、当法人の加藤所長が障害の理解ということで講演。午後の部は、人権を守るために職員のメンタルも重要でその話を株式会社コミュニケーション・デザイン 結の代表取締役 桜井様にご講演されました。

箇条書きではありませんが、講演で学んできたことを報告いたします。

### 研修会の趣旨

国連で定めた「障がい者の権利条約」が日本でも批准され、障害者虐待防止法、障害者差別解消法等が成立施行され、障がい者の権利擁護の法整備が進められている一方で、障がい者施設・事業所等での虐待報道は後を絶ちません。直接利用者支援に跳ね返る職員への支援ストレス、メンタル面の支援見直しも必要です。

支援者が一番困難性を抱える行動障害のある人への支援について学び、また、職員の心のケアにスポットを当てて支援の質の向上に役立てることを意図した講演。

### 講義1 行動障害の理解と予防

札幌市自閉症者自立支援センターゆい所長 加藤潔 氏

- 不応行動について予防的対応と現実的対応。特性把握からのストレスを下げる試みが大切
- 不応行動の前後を分析
- 基本方略は構造化・新規場面・考え方の伝達・スモールステップ・カームダウン・投薬調整
- 人権は保障されるが、使わないことも権利ではないか？幸福追求権、環境権、自己決定権を追求したい

### 講義2 心と身体のリスクマネジメント

(株) コミュニケーションデザイン 結 代表取締役 桜井妙 氏

- 心と身体の不調は小さな部分にまず現れるので見過ごしがち。なのでリスクマネジメント（事前予防）と危機管理（事後対処）の理解と未病予防とセルフマネジメントが重要
- ストレスとは①物理的（温度・騒音・混雑等）②科学的（薬物・酸素欠乏・科学部物質等）③社会的（職場問題・家庭問題・経済的問題等）から起こる。
- ストレス反応は心理面（気分の変化）身体面（痛み・下痢不眠等）行動面（飲

酒・喫煙・ミス・事故)がある。

- ストレスは害ではなく成功への動機づけになる。ストレスを良いものとして前向きな捉え方をすると心身がワクワクの前進行動として活性化する。
- オーバーストレスは害になる。
- ストレスを解消する方法を考え行動する。その例として
  - ①マインドフルネス（瞑想的なもの）、
  - ②コーピング（問題焦点型：ストレス原因を認識外にする行動
    - 情動焦点型：状況を再認知して良い部分として受け流す・
    - 気晴らし型（趣味等）
    - 情動表出型（誰かに話す）
    - リラクゼーション型（マッサージ等）
  - ③適度な運動（身体のコリをほぐす）④睡眠
  - ⑤人的サポート（親しい人・家族・友人等）⑥笑う
- 飲酒・ギャンブル・喫煙・スマホや SNS・飲食・薬物などの依存性の強く量と頻度をコントロールできないストレス解消は NG
- コミュニケーションギャップはストレスの芽。表情を見て聴きたい事や要求、感情の察知に努める。
- コミュニケーションは5W1H。  
いつ・どこで・だれが・何を・なぜ・どのように
- 怒りは強度が高い・持続性がある・頻度が高い・攻撃性がある。
- 怒りとは不安・疲れた・きたない等のストレスとしての怒りの因子が重なり起きる。
- 不幸になると科学的に証明された行動とは
  - ① やたらと SNS を見る ②一日中屋内にいる
  - ② 物質主義 ④いつも忙しくする
  - ⑤創造性を押し殺す ⑥ネガティブ思考
  - ⑦他人と比較 ⑧過去を悔やむ
- アンガーログ（怒った・心がざわついた・不愉快記録）とその時の怒りの温度計を記録して、後からその思考が健全か不健全化を考え頭・心・体を良い方向に行動変化出来るようにプラスの芽を育てる。
- アンガーマネジメント
  - ① 6秒「衝動」のコントロール ②2重〇「思考」のコントロール
  - ③分かれ道「行動」のコントロール