



職員のメンタルヘルス と怒りのコントロール

社会福祉法人みずき福祉会
八王子平和の家 施設長 渡辺和生

怒らなければいけないことは上手に怒れ、怒る必要のないものには怒らなくて済むようになれること

≠ 怒らないこと

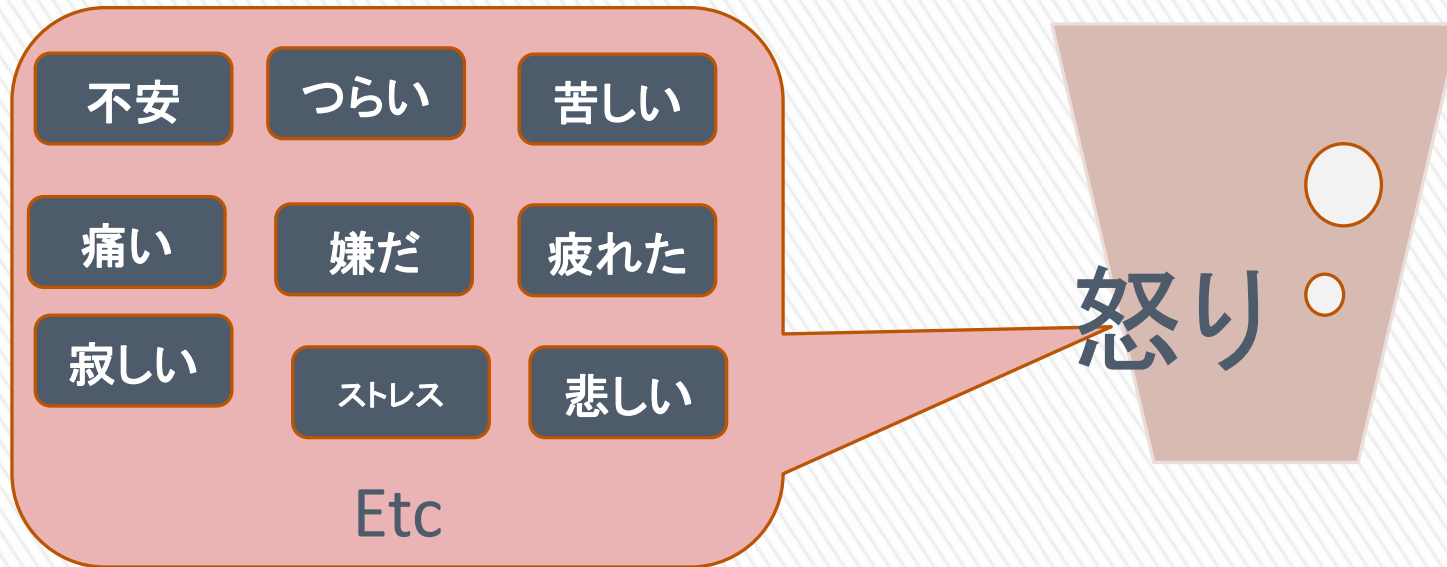


怒りとは？

- ・感情表現の一つ
- ・何かを伝えるための手段
- ・怒りは第二次感情



*心のコップを（耐性）を大きくすると怒りにくく、怒られ強くなる。小さいと怒りやすく、怒られ弱い！



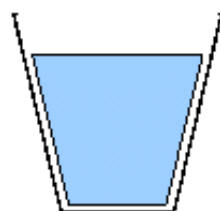
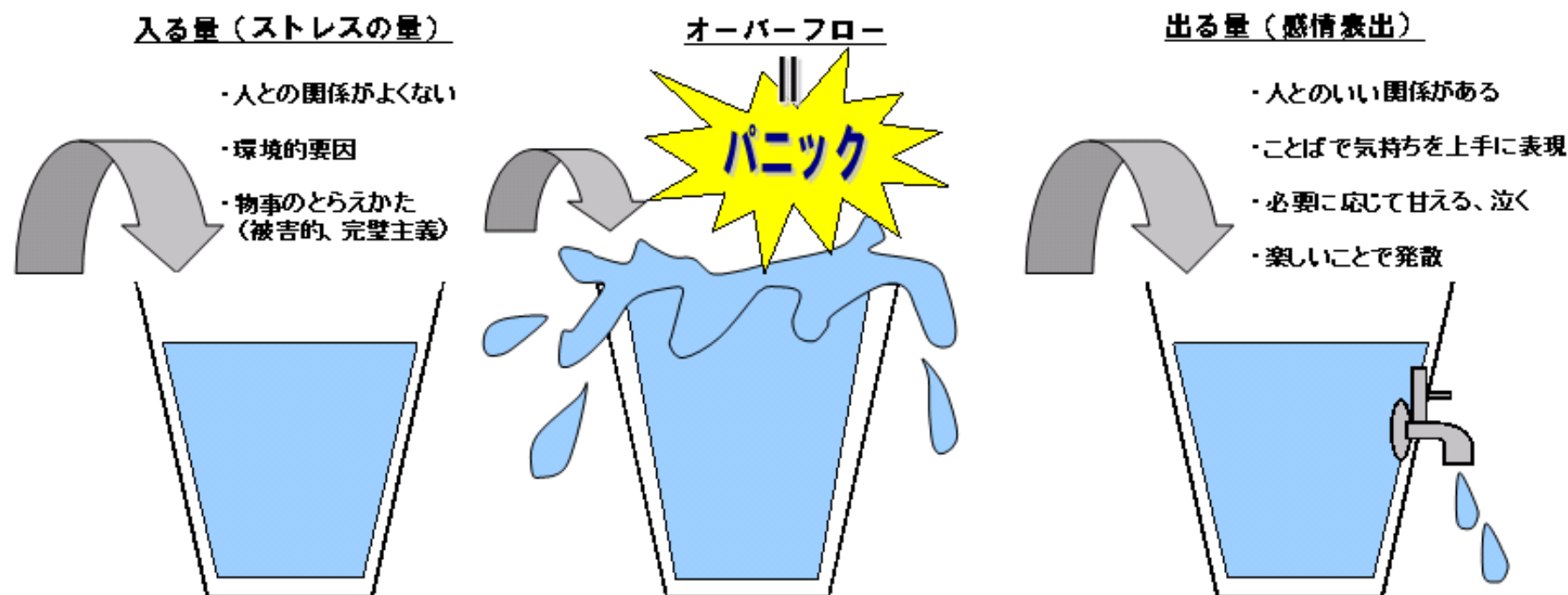
怒りは第二次感情

- » 怒りは第二次感情、コップの中の量で外因が怒りになるかどうかが決まる。機嫌、体調と密接に関係する。



日本アンガーマネジメント協会

* 人によって同じことでもパニックになったり、ならなかったり。⁵
被虐待児はなぜパニックを起こしやすいか？



<容量の大きさ>

- ・安定感（わかってもらえる、受け入れてもらえる）
- ・自己肯定感（私は私でいいんだという自信）
- ・困難を乗り越えてきた経験 小さいころのただこね

心に添った支援を目指して 安心と満足を

冰山モデル

行動にあらわれる部分：

他傷・自傷・物壊し・拒否

多動・不潔行為・行動停止・こだわり

行動の背後にあるもの：

要求が伝わらない・嫌な事を拒否できない

求められている事が理解できない

感覚的過敏又は始めや終わりが分からない

見通しが持てない・調子が悪い・環境が不快

理解してもらえない・変更が多く不安等

「行動」ではなく「背後にあるもの」に向けて支援をする

マイナス思考は生存本能からやってくる

FF行動

闘争・逃走反応

動物は恐怖に反応して交換神経系の神経インパルスを発し、自身に戦うか逃げるかを差し迫るという



怒りの性質

- » ・身近な対象に程強くなる
- » ・高いところから低いところへ流れる。
- » ・伝染しやすい
- » ・エネルギーなる



チームビルディングのプロセス(発達・成長段階)



アイスブ
レーンしな
がらコン
ディショ
ンを整える

本気で話
せる場を
作る

自信・信
頼の蓄積
ブレイク
スブルー

・いける
・やれる
・できる

シナ
ジー効果

» ・ 人間は基本的欲求を満たされることでモチベーションは高まり、阻害されることでモチベーションは低下する。

» ・ 人間は基本的欲求をより満たしてくれる人に好意（信頼関係の源泉）を持つようになり、貢献欲求が高まる。



» Do（やり方）とBe（あり方）

- ・職場には、仕事を行うDo（やり方）と、仕事を行う組織の在り方（Be）がある。
- ・職場はDo（やり方）に傾向にある。
- ・チーム力を高めるためにはBe（どのような職場であるか）が重要



自分を知ろう

自分の傾向を意識しよう

- » 利用者を支援するためには、自分自身について知ることが大切
- » 自分をわかることは、案外難しいので、意識的に自分の傾向を知るようにする
- » 自分を認める
- » 完璧な人間はいない、自分のダメなところも受け入れる



基本的欲求

楽しみの欲求

新たな知識を得たいという欲求。
主なものに、ユーモア、好奇心、
学習・成長、独創性の4要素がある。

生存の欲求

飲食や睡眠、生殖などの身体的な
欲求。主なものに、安全・安定、
健康の2要素がある。

自由の欲求

自分のやりたいようにしたい、
という欲求。主なものに、解放、
変化、こだわりの3要素がある。

上質世界

愛・所属の欲求

誰かと一緒にいたいといった満足
な人間関係を求める欲求。主なも
のに、愛、所属の2要素がある。

力の欲求

認められたい、勝ちたいといった欲求。
主なものに、貢献、承認、達成、競争
の4要素がある。

* 5つの基本的欲求のそれぞれの
欲求の要素は、柿谷研究室の結果に
基づくものです。



虐待のおこらない(働きやすい)
環境を作るのは誰？

