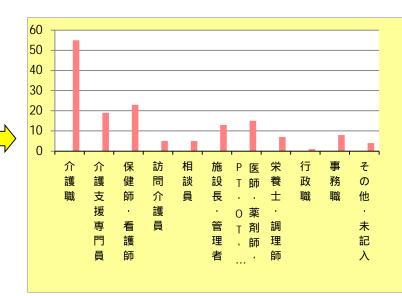
### 令和5年度 第1回スタッフセミナーアンケート結果 2023/7/21 ピーポート甘木 中ホール

#### (1) 参加者の状況

参加者数 名		
	一般	
1	介護職	55
2	介護支援専門員	19
3	保健師·看護師	23
4	訪問介護員	5
5	相談員	5
6	施設長·管理者	13
7	医師·薬剤師·PT·OT·ST	15
8	栄養士·調理師	7
9	行政職	1
10	事務職	8
11	その他・未記入	4
	合 計	155



### (2) アンケートの集計

勤務されている業種

業種	
居宅介護支援	13
訪問介護·入浴	6
訪問看護	6
訪問リハビリ	4
通所介護	16
通所リハビリ	8
支援センター	4
居宅療養管理	1
グループホーム	10
介護福祉施設	34
介護保健施設	25
小規模多機能	2
病院·医院	1
行政	1
福祉用具貸与·住宅改修	2
その他	3
未記入	2
合 計	138

現在の職種

現任の戦性		
職種		
介護職	55	
相談員(病院·施設· 福祉用具貸与)	7	
訪問介護員	4	
介護支援専門員	18	
看護師	16	
保健師	2	
OT	4	
PT	5	
ST	1	
医師	1	
薬剤師	2	
栄養士	0	
調理師	6	
管理者	6	
事務職	9	
行政職	1	
その他	1	
未記入	0	
合 計	138	

経験年数

経験年数について		
1	1年未満	3
2	1年以上3年未満	11
3	3年以上5年未満	16
4	5年以上10年未満	33
5	10年以上	72
6	未記入	3
	合計	##

講義内容について

アンク	「-ト回答者数 名	
1	非常に良かった	52
2	良かった	81
3	どちらともいえない	2
4	あまり良くなかった	0
5	良くなかった	0
6	未記入	3
	合 計	138
アン	ケート回答率 89	%

#### (3) ご意見をお聞かせ下さい

講義内容に 関するご意見	別紙参照
今後のスタッフ セミナーの 内容・在り方	別紙参照
協議会への 要望等	別紙参照

# 講義内容に関するご意見、心に残った事、実践してみたい事

Νο.	内容	同様の 意見
1	呼吸法を実践してみたい。	23
2	Three good things.	35
3	   傾聴することで不安を受け止める。自分自身に聞く力を身に着けていく。高齢者は人生の智恵を持っている。 	2
4	ストレスのコントロールをやりたい。	9
5	ストレスを溜めないように十分気を付けて業務に努めます。	5
7	自分自身があまりストレスがないことに気づいた。自然に実践していることもあった。	
8	健康的な生活習慣作りが1個だったので増やせるようにしていきたい。	16
9	辛いこともありますが、自分自身は楽観的な方だと感じていますので、いろんなことを乗り越えてこれたかもしれません。	
10	いやなことがあれば、ストレスを溜めずに気分転換をはかることが大事だと思います。	1
11	自分のストレスが何かを具体的に考えてみる。マインドフルネス	9
12	最近朝日を浴びると気持ちよく目が覚めます。これからも続けていきたいです。	
13 14	健康的な生活習慣作りを実践してストレスに強くなりたいと思いました。また、子供にも実践してもらいたいです。	1
15 16	先生の物言いや柔らかさが安心できました。健康的な生活習慣7個中5個守られているので、続けていきたい。 自分の怒りをコントロールできるように自分にOKを出していきたい。	
17 18	職場では管理職で自宅では3児の母。仕事や家事に追われてバタバタイライラしてだんなや子供にぶつけたり することもあります。呼吸法やコントロール能力を高めて対処していきたいと思いました。	
19	今後仕事をするうえで活用できることがたくさんあり勉強になりました。利用者が安心安楽に過ごせる環境を作っていきたし	0
20	感情のコントロール方法、認知症の人との付き合い方	
21	筋弛緩法の実践	2
22	心理的ストレスを切り離す方法、イメージ呼吸法を日常的にやってみたい。	
23	自分のメンタル面を考え自分と向き合いながら仕事を行っていく。	
24	ストレスを受けやすくだらだらと残ってしまうタイプですが「ストップ!」をやってみたい	2
25	とても分かりやすく優しい声で教えてくださりありがとうございます。	
26	傾聴を大切にしてきましたが、さらにどれだけ大切か感じました。 また、聞きたいです。	2
27	ポジティブに考える。悪いことをひきずらない。	
28	考え込みの自分を変えてみよう	
29 30	こうあるべき、こうすべきが自分の中にあるが、年々しかたない、まあいいかと考えるようになった。いやなことを話せる相手がいることの幸せを実感した。	
31 32	24時間辛いわけじゃなく、少し幸せな時間を増やしていく、という言葉が印象に残りました。辛いことがあるたびにこの言葉を思い出して乗り越えたいです。辛いときは信頼できる人にはなしたいです。	
33	  適応的諦観について	2
34 35	心の傷は専門家より地域(コミュニティ)の力で修復できる。 いかに地域の結びつき、集う場を多くしていける かを考えていきたい。	
36		
37	リラックスして仕事を行っていけるようにしたい。	
38	  ちょっと良いことは2時間ほど良い影響があること、運動は抗うつ薬に匹敵し、睡眠の質を上げること	
39	稲谷先生の優しい語り口は眠くなるどころか心がすっきりしました。次年度も先生の話が聞きたいです。	
	記入率 86 % 合計119	

## 今後のスタッフセミナーの内容・在り方

N o .	内容	回依の 意見
1	食い力をつける。食で笑顔になれるような講演を聞きたいです。	
2	ハラスメントの対応	
3	介護事務について	
4	事務職にも生かせる内容にはまた参加したいです。	
5	認知症について 認知症の方への声掛け 帰宅願望への対応	5
6	セミナーの回数を増やしてほしい。	
7	看取りケア	
8	災害について	
9	ウェルビーイング	
10	プラス思考を育てる方法	
11	協議会のHPのQRコードがほしい。	
12	チームケア、チームワークについて	2
13	今回のようなメンタルケア(社会人20年で漠然とした不安や苛立ちがあるから介護職がいやになってきている	
14	ストレス、接遇	
15	もう1回OTの人の話(なんとかおばあちゃん)	
16	心理的安全性の作り方	
17	講話半分、実際の体験、患者さんとのやり取りを聞きたい。	
18	成年後見人の制度が周知されていない気がする。スタッフとしてのかかわりのポイントが聞きたい。	
19	福祉用具と住宅改修の事例 利用者の役割、活動で活気が上がった事例	
20	外国人への指導 日本式スタイルの理解と実践ができるように	
21	高齢者とのコミュニケーション バリデーションについて	7
22	職場環境の改善 人間関係の作り方	
23	暴言、暴力行為のある方とどう接していくか	
24	怒る心をセーブする方法 優しくする方法	
25	対人援助技術(泰明園、小島さん)	
26	司会の声、間の取り方など素敵でした。	
27	高齢者の病気、医療と介護	
28	働〈人が来た〈なる施設7について	
29	セルフイメージのあげ方	
30	筋力維持。ずっと在宅で過ごすためのこと	
31	リスクマネジメント	
32	機能訓練等の書類について	
33	今後の介護現場。 人員不測の解消について。	

# 協議会への要望等

N o .	内容	回僚の 意見
1	室内が明るすぎて正面が見えなかった。資料の文字が小さすぎた。	- MEA-7-0
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
		<u> </u>

## 講義内容に関するご質問

Νo.	内容	同様の 意見
	セロトニンを増やす食材はミキサーや刻みにかけても大丈夫でしょうか?ミキサーや刻みにすると形のあるものよりも栄養素が分解されるといわれていますが、効果は変わりませんでしょうか。	
1	1の方への回答:ご質問ありがとうございます。正直栄養士の知識がないため、正確にお答えできないのですが、セロトニンは脳内物質のひとつであることから、セロトニンの原料となるトリプトファンとビタミンB6を食品から摂取することが推奨されています。バナナ、赤身魚、乳製品、豆腐(大豆製品)、ナッツ類がよいと言われています。バナナや豆腐、ナッツ類などミキサーにかけて、安全に摂取することは問題ないと思います。赤身の魚などに含まれるB6が熱に弱いので煮込むより、お刺身をミキサーにかけるなどはよいのかもしれません。	
	職場では年に一度のストレスチェックが実施されていますが、結果が見えにくいので、良いチェック方法があれば教えてください。	
2	ストレスチェックについて、ご質問ありがとうございます。ストレスチェック項目の問題、分析の仕方の問題、フィードバックシートの問題が考えられます。ストレスチェックを実施する部署(EPAなど)にフィードバックシートを分かりやすく作成してもらうのがよいと思います。一般に使用されているのは、ストレス負荷(ストレッサーつまりストレスの原因)、ストレス反応(本人の自覚症状)、職場の上司や同僚のサポート、から構成されています。決まった形式なので、あまり個人の状態を詳細に判別することは難しいかと思います。できることは、高ストレス者の選定になります。	
	コントロールしないといけないのは個人でしょうか、事業所でしょうか。	
3	ご質問ありがとうございます。ご質問の背景が個々にあると思います。したがってご質問の意図に沿ってないかもしれませんので、ご理解頂ければと思います。一般的に、ストレスに対処するために、いろんな対処方法を用います。自分の認知を変えて楽になる場合や自己の感情コントロールが可能になり、ストレス対処がうまくいって個人の自己成長が促進するというメリットがあります。しかし、職場環境が悪かったり、個人の裁量権(職員を信頼し業務の仕方などを任せること)がない職場の場合、職員のメンタルヘルスは低下する傾向があります。人生において、努力してもそれが正当に報われたりするとは限らないですし、合わない上司や同僚との関係で疲労して、コントロールを超えてしまうこともあります。また、個人の目標と職場の目標が合致しない場合(例えば、高齢者の患者さんとじっくり向き合いたい療養病棟希望の人が救急外来のような病棟に配置されるなど)は、長期的には個人と事業所とで調整をすることが必要になります。	