

新型コロナウイルスと障害者福祉現場のメンタルヘルス

NPO法人 大阪障害者センター

○こんな葛藤が起こっていませんか？

- ・感染を予防する為に、三密を防ぎたい。だけど、障害者福祉現場の毎日の実践では無理。
- ・職員が発熱したので休ませたい。だけど、一人休まれるとしわ寄せがくる。
- ・外出を控えるように言われた。だけど、なかま達が外に出ないとパニックになる。
- ・なんとか会議を減らしたい。だけど、会議をしないと実践が進まない。
- ・実践を充実させたい。だけど、このままでは、事業を継続させるのがやっとだ。
- ・みんな外出自粛なのに、福祉現場は、なぜ休業できないの？

こんな不安や葛藤が起こるのは現状の見通しも方向性も見えない新型コロナウイルスの蔓延下当たり前のことです。



○もう一度自分たちの仕事を考えてみましょう

なぜ、「休業要請」の対象とならなかったのでしょうか？改めて、障害福祉事業の役割を考えてみましょう。「障害福祉事業は、障害者の暮らしを守り、障害ゆえの困難さを持つ人たちへの適切な支援を行うことで、日常生活を円滑に行えるよう支援を行う事業です。」今回の新型コロナウイルス対策の中でも、WHOは「COVID-19急増下での障害への配慮」の中で、一般的な対策だけでなく、障害に対する特別な配慮の必要性を強調するとともに、障害福祉事業等の果たすべき役割の大きさを強調しています。現実には、居宅や施設での支援が行われなければ、たちまち生命の危険にさらされる障害者や、在宅での支援や大きな環境変化に対応できずパニックを起こしてしまう障害者が存在することも事実です。だからこそ緊急事態宣言後でも「休業要請施設」としての機械的な対応がされなかったのです。

もちろん、こうした事態で、厚労省は、「社会福祉施設等における新型コロナウイルスへの対応について」等を配信し、感染防止策や緊急時対応の基準等を配信しています。

それでも不安や葛藤は払しょくされない、長期化するほど不安が増大する。

一般的なメンタルヘルケアの視点としては、以下のようなことが提案されています。

【Do すべきこと】

- ・毎日の生活リズムを保つようにしましょう。十分な食事、睡眠、休養を取ることをこころがけましょう。
- ・自身の心身のチェックをしましょう。
- ・他者を互いに尊重しましょう。
- ・親しい人(物・ペット)との交流・つながりは意識して持ちましょう。
- ・職場で情報を共有しましょう。いろいろな方法があるはずですよ。
- ・自分に起こりやすいストレス反応とその対処法を知っておきましょう。
- ・過去に自分が辛い時期を乗り越えたときの方法を、ここでも試してみましょう。
- ・想像力をもちましょう(誰もが感染症患者になりえること)。



【Don't すべきでないこと】

- ・休憩を全く取らなかつたり、疲労困ぱいするまで過度に働くこと。
- ・家族や友人との社会的なつながりやサポートを断ること。
- ・ストレスから逃げる手段として、アルコール・喫煙・カフェイン・薬などに頼ること。

しかし今回の事態はそう単純にはいきません。その際、留意することはまさに、どうしようもない不安や怒りの感情です。感情は、人が自分がどのような状況に置かれているかについて知らせるシグナルの役目をもっています。新型コロナウイルスの蔓延と自粛 怒りの感情が起こる なぜ、こんなことに。感情を調整する ところが問題です。この感情の調整が...

ではどうしたらいいの？

怒りを処理しましょう

怒りを客観化した後で、その怒りに蓋をしてしまうのは危険です。感情を感じきるようにしましょう。紙に書く。誰もいないところで叫ぶ。受け止めてくれる人に話す等々です。可能であれば、集団で自分の感情を伝えましょう。

集団で自分の気持ちを伝える原則

- 「私」を主語にする。
- 【されたこと】ではなくて【してほしかったこと】を伝える。
- 必要であれば感じた感情を伝える。

あなたは、何を考えているの。何もわかっていないわね。福祉のプロならば、プロらしくやってよ。

私が、あなたに伝えてことを分かって欲しかった。私は、今回、あなたがした行動をみて、私が伝えたことが理解されていないと思い、怒りを感じた。

今、強い不安に襲われていませんか？



今、私たちが襲っている不安の正体はなにでしょうか？

それは、

- ・新型コロナウイルスがいつまで続くのかという不安
 - ・今回、事業をうまく運営し続けることができるのかという不安
 - ・職員やなかま達が感染しないかという不安
- 等々、新型コロナウイルスと関係しています

その新型コロナウイルスに関わる不安と向き合う為には

- ・不安を感じるようなニュースを見たり聞いたり読んだりするを控えましょう。
 - ・自分自身や愛する人を守るために役立つ情報を仕入れるようにしましょう。
 - ・毎日1度か2度、決まった時間に情報を仕入れましょう。
 - ・自分の否定的な考えがコントロールできなくなる状況を物理的に避けましょう。
- 今、新型コロナウイルスに関する不安は、その場を避けたら弱まるという性格のものではありません。この為、常にSNSをチェックすることは止めましょう。
- できる限り、新型コロナウイルスと関係しない楽しい時間を設けることが必要です。例 自宅で映画を観る等。

今、注意しなければならぬ燃え尽き！

- 新型コロナウイルスは、夏までに解決つく数か月の課題ではありません。あと何年続くか分からない課題です。先行きのみえない課題と出会った時、仕事大好きな人は、とにかく、なんとかして、先行きを見つけようと懸命になります。ここで生じるのが燃え尽きです
- ・なんとか乗り越えないといけない
 - ・不安を感じて休む職員もいるが自分は弱音を吐けない
 - ・グループホームの世話人が辞めてしまって自分が代わりにはいなければならない
- 等々、今、私たちがさまざまな課題が襲っています

- いま、こんな人が増えていませんか？
- ・急に欠勤や遅刻が増える
 - ・仕事にミスや雑な対応、ないがしろな態度が増える
 - ・感情や意欲を失う、人とのコミュニケーションをうまくとれなくなる
 - ・アルコールや買い物が増える
 - ・頭痛、朝起きられなくなるなどの体の不調が出てくる



燃え尽きが生じやすい障害者福祉職場

- ・今、新型コロナウイルスは、人間を、しかも障害児者を対象とする私たちの職場での燃え尽きを生じやすくさせる要素を持っています。
- ・自粛が続かなかで、日々の実践に肯定的な評価が得られているかという不安をもつ日々が続いています。
- ・自粛を徹底することでなにかま達の発達保障が保障されるのか不安である。なんとか、自分が感染しないようにしてなにかま達をささえきりたいと自己犠牲的な思いをもつ人が出てきています。

いまこそ、燃え尽きを予防する職場をつくろう

新型コロナウイルスとの関係で、今、個々が個々の許容範囲を超える仕事を強いられています。

- ・今、職場と自宅を分けきることができるように配慮しましょう。
- ・今、個々の頑張りを評価できる職場を作りましょう。
- ・今、この職場だと自分の不安を語ることができると思える職場を作りましょう。
- ・個々が認められる職場づくり

職場集団は一人ひとりの集合体です。個々の存在(可能性や良さ)が否定される職場では、集団としての力が弱まります

不安が強い彼や彼女のなかにある可能性、良さを発見できる職場づくりを進めましょう。

- ・個々での仕事の偏りがないか確認しましょう
- ・なによりも包み込まれ感覚が必要です。ここを否定的に評価する言葉を避けるようにしましょう。

状況変化に対応しながら、取り組みの意義を生かした実践上の工夫や、社会的支援の必要性を発信し、社会的支援ネットワークをつくり出しましょう！

- ・通知など正確な情報についてしっかりと職員間で共有化できるよう努めましょう。
- ・併せて、通所の事業等では、「三密」を避けるための工夫や、実践への工夫、在宅勤務や自宅自粛している人に対する支援の方法等の工夫を行い、日々利用者の状態の確認だけでなく、当事者・家族との関係を電話や SNS 等の活用やテレビ電話等の活用等を工夫し、決して孤立化させたりしないための工夫や、様々な変化に対応できるように行政支援も含めたネットワークづくりを強力に進めましょう。こうした時こそ、利用者・家族との信頼関係が試されるときです。
- ・また、社会的にもこうした支援の必要性をしっかりと発信し、事業存続のために予防対策を踏まえた環境整備の必要性や職員の感染時等に対応できる法人間支援の在り方等の工夫を発信し、個別事業だけで対応できない具体的対策（GH への看護師・保健師派遣等のネットワーク体制の整備等）の提言を積極的に行いましょう。また、「サージカルマスク、長袖ガウン、ゴーグル及びフェイスシールド、の例外的取扱いについて」（4/14）の通知にもあるよう、代用品の活用等も含め工夫してみましょう。