

## 令和4年度第2回上球磨地域事業所連絡会アンケート集計 (R4.9.29開催)

参加事業所：34事業所、3行政、オブザーバー：球磨地域振興局、吉田病院認知症疾患医療センター

参加者数：約200名

### ①今回の講演：「高齢者虐待防止法とアンガーマネジメント」に関する感想・意見

- アンガーマネジメントとは「怒りの感情を抑えるための方法」だと思っていました。今回の講演の中で、怒ることにもメリットがある、また怒る必要のあることと必要のないことをしっかり線引きすることが大切だと言われていて納得しました。今後は、「こうあるべき」という自分自身の中の価値観を見直し、6秒待つトレーニングもしていきたいです。
- 衝動のコントロール「6秒」の話等、以前参加した研修の振り返りの機会となりました。テクニックの部分は覚えていても、根拠となることを忘れていたので今回話が聞けて勉強になりました。認知症の方へ対応するときの自分自身だけでなく、介護者への助言にも役立つ研修でした。
- 怒ってしまった際、理性のある行動や言動が出来ていないことが多々あるため、衝動のコントロール(6秒)を実践していこうと思いました。発した言葉にあとで後悔することが多いですが、一度発した言葉は取り消せないため、感情のコントロールを行えるようにしていきたいと思います。
- 腹が立っても6秒待つのは難しいです。その場で怒りを抑えることができても、胸の中に怒りが澱のように溜まります。ストレス解消に効果がないとされる解消方法の方が好きです。こういう場面ではこういう対応をするという具体的な対応の例があればと思います。講演を聞いて自分が他人にストレスを与えている立場かも知れないと反省する機会になりました。
- 怒りが生まれるメカニズム「こうあるべき」価値観、衝動のコントロール6秒を知り、私たちにとってとても良い研修になりました。「本当は傷つけないあなたへ」との題名も心惹かれました。このメッセージを心においてこれからのケアを大切にしていきます。
- アンガーマネジメントという言葉は初めて聞き、知りました。日常生活の中でも怒りからくる感情に反省することが多々あります。感情に走って理性を失うことのないよう、衝動・思考・行動の3つのコントロールに心がけていきたいと新たに思いました。
- 怒らせるものの正体「～べき」。確かに自分の考えを相手に押し付けていると思いました。
- 施設での高齢者虐待のニュースを見るたびに悲しくなります。決してあってはいけないことで、アンガーマネジメントを学び、日頃からストレスをためないように、また怒りをコントロールできるようになりたいと思います。
- 昨今では高齢者や子供の虐待の報道を多く聞くようになり、何の抵抗もできない弱い立場の人を殺したりと理解できない悲しい事件が多くなっています。そこまでにならないうちに、どうにか食い止めることができなかつたのか悔やまれます。誰でも「イライラ」の感情は湧くと思うので、どのようにコントロールするかが難しい。その場を離れたり、他のスタッフと交代する等、感情を抑えるように心がけて対応していきたい。
- 認知症の利用者様を理解しアンガーマネジメントの実践に取り組みたい。イライラも体調不良時が多いので、自分の体調管理をしっかりとしなければと思いました。介護施設での殺人事件等ニュースで見ただけなので気を付けたい。
- イライラした時に発した言葉は後悔するというのは確かにそうだなと思いました。イライラした時は代わる人がいるときには代わってもらい、その場から離れることで冷静になれるので、お互いに嫌な気持ちになることなく過ごすことができるのでいいと思います。
- 一人一人のアンガーマネジメントが職場の雰囲気につながり、かつ利用者様へと繋がってより良い対応ができると思います。今後の仕事への取組みにつなげていきたいと思います。
- 怒る必要のある事は上手に怒る、怒る必要がないことは怒らないようになれば素晴らしいと思います。自分自身の防衛本能と価値観が怒りの正体だったことがわかり、様々思い当たる点がありました。人間の価値観はそれぞれ違うように怒りの度合いも

