

2. あなたは勤務時間以外にも仕事のことを思い出したり、考えたりしますか。

その頻度や状況、内容、そのときの感情について最も近い内容を1つ選んで○をして下さい。

(頻度・特によくある状況)

- ① ほとんどない ( )
- ② たまにはある ( )
- ③ 仕事を終えた当日 ( )
- ④ 昨日の仕事のことを今日もまた ( )
- ⑤ 明日が仕事だという日は特に ( )
- ⑥ 休みの日 ( )
- ⑦ いつも頻繁 ( )
- ⑧ その他 ( )

(特に思い出したり・考えたりする内容)

- ① 事務的な事柄や、単純な仕事上やるべき事・やり残したこと ( )
- ② 利用者と自身の関わり合いに関して ( )
- ③ 同僚との関わり合いに関して ( )
- ④ 利用者の介護に関して ( )
- ⑤ 担当になっている企画・プログラムのことなど ( )
- ⑥ 利用者家族への連絡・報告など ( )
- ⑦ チームケアとしての情報伝達 ( )
- ⑧ 外部とのやり取りのこと (近隣・医療者・ボランティア・業者など) ( )
- ⑨ その他 ( )

(そのときの感情に最も近いもの)

- ① 思い出して良かった ( )
- ② イライラする ( )
- ③ 気が重い、嫌な感じ ( )
- ④ めんどくさい ( )
- ⑤ 不安・心配 ( )
- ⑥ 腹が立つ・頭にくる ( )

- ⑦ 気にかかる、何か引っかかる ( )
- ⑧ いい感じ、楽しかった ( )
- ⑨ その他 ( )

上記 (2.) 回答の補足説明、また他にもあれば自由に書いてください。

3. あなたの感情規則 (職務にふさわしいとあなたが思っている心掛け) についてお尋ねします。あなたの考えに最も近いものを選んで下さい。※複数回答可

- ① 利用者が安全・安心してホーム生活できるように支援する ( )
- ② 私はいつもニコニコ明るくしている ( )
- ③ 認知症の方の人権を尊重すること ( )
- ④ 認知症の方をチームケアで支える ( )
- ⑤ 認知症特有の症状に対してもわずらわしく思わないようにしている ( )
- ⑥ 認知症の方が納得できるような方法を提供出来るように ( )
- ⑦ 私はユーモアなども交えて親しみやすい雰囲気にいる ( )
- ⑧ 認知症の方が楽しく過ごせばいい ( )
- ⑨ 人生の大先輩だと思いながら接する ( )
- ⑩ 認知症の方のちょっとした気持ちの変化に対応する ( )
- ⑪ 認知症の方の行動を急がせたりしない ( )
- ⑫ 認知症の進行が少しでも遅くなるように考え、チームに提案している ( )
- ⑬ 職場の雰囲気をよくするために同僚との人間関係を大切にしている ( )
- ⑭ 利用者に信頼してもらえるように誠実に関わる ( )
- ⑮ 認知症のことをよく学び・知り仕事に生かす ( )
- ⑯ 認知症の方の排泄行為など羞恥心に配慮する ( )

4. 上の設問 (3.) で選んだ内容を、あなたが職場で実践していくことにストレスを感じますか。あなたの思いや気持ちに最も近いものを選んでください。

- ① 感じない → 思いを実現出来ているから ( )
- ② あまり感じない → 大変だけどやりがいもあるから ( )
- ③ 感じる → 心掛けてはいるが現実とのギャップがある ( )
- ④ すごく感じる → 職場で求められているだけの感じがする ( )
- ⑤ その他 ( )

・上で③を選んだ方にお尋ねします。実践していく場面で、現実的に大変なことは何ですか。自由に書いてください。(例・利用者から何十回も同じことを繰り返されるとやはり嫌にはなる)

5. イメージしてみてください。あなたは海岸に立っています。静かな海ではありません。それは荒々しい波が岩々に打ちつけているような激しい海です。少し曇っています。感じるのはつよい向かい風。眼下に見える波しぶきと目の前には広大な海と空だけです。他には誰もいません。だんだん何か叫びたい気持ちが心に溢れてきました。とりあえず職場でのことを叫んでみることにしました。大丈夫です。あなたの声は砕ける波と飛ばされそうな風の音にかき消されますから。

さあ、誰になんて叫びます。やっぱり、「バカヤロー」ですかね。「ヤッホー」じゃないですよね。

(自分自身に対してでも、職場にでも、利用者、同僚、仕事に関わる人であれば誰でも)自由に書いてください。(でも無理に叫ばなくてもいいですよ。書きたい方だけで)

6. お疲れ様でした。最後の質問です。あなたのストレス解消方法を教えてください。

(人に言える範囲で、一般的なものから飛び切りのものまで)ある方だけで。

7. 本当に、本当にお疲れ様でした。何でもご自由に書いてください。

(担当者への通信欄でも)

お忙しい中、本当にありがとうございました。 担当者一同