

寄稿

セルフケアのススメ

自分の状態に気づいてもらい 対処を促すためのチェックリスト 「働く人のセルフケア研究会」チェックリストの紹介

九州大学大学院 人間環境学研究院 臨床心理士・公認心理師養成大学院 講師 野村 れいか

コロナ対応に追われる職員の負担軽減を図るため、多忙な部署への応援職員の充当、民間からの派遣などの対策が講じられているが、自ずと限界はある。そうしたなかで、職員一人ひとりがセルフケアに取り組み、自らの心身の健康を守ることが重要だ。本稿ではそのためのチェックリストについて紹介する。

チェックリストを活用し セルフケアのきっかけに

本稿を始めるにあたり、まず日々地域住民のためにご尽力下さっている地方公務員の皆さま、彼ら・彼女らの心身の健康や安全を支えている読者の皆さまへ感謝申し上げます。

マスク着用や3密を避ける等、生活様式を変えること自体がストレスとなるなか、通常業務とは異なるコロナ対応や、それに関連する応援業務等、業務内容や手順の変化で皆さまのご苦労は計り知れない。

多忙をきわめるコロナ対応のなかで、普段よりも睡眠時間が短くなったり、休みがとれなくなったりして

も、気分は高揚し業務が捗る、職場を離れても仕事のことを頭から離れず、緊張状態が続く——といった状態は、危機的状況を乗り切るために一時的には有効に必要な心身の反応である。

しかし、そのような状態が長く続くくと、身体もこころもダメージを受け、疲弊してしまう。また、業務が忙しい時ほど自分の状態に気づきにくく、セルフケアも疎かになりがちである。業務内容や業務量の調整など職場環境をすぐに変えることは難しいが、自分自身を労り、ケアすることは今日からでも始めることができる。

そこで本稿では、心身の状態を振

り返り、セルフケアを行うきっかけとして、セルフケア・チェックリストの活用を勧めたい。

選択回答式の23項目と 自由記述で構成される チェックリスト

COVID-19の流行が働く人のメンタルヘルスに与える影響を懸念し、精神科医や公認心理師・臨床心理士、看護師や大学教員によって立ち上げられたのが「働く人のセルフケア研究会」(以下、研究会)である。琉球大学教授で精神科専門医・博士(医学)の畠中雄平氏が代表を務めている。

研究会のホームページ(資料1)には、「新型コロナウイルスでの支援

資料1 働く人のセルフケア研究会のホームページ



トップページ <https://www.hh-scare.com>



セルフケア・チェックリスト

者の支援サイト」というタイトルで、「医療・保健・福祉・教育など対人支援の職場で働く人は、新型コロナウイルス感染症の対応で、過酷なストレスを体験しているかもしれません。そこでセルフケア・チェックリストを活用して自分のできるストレス軽減の方法をお伝えします」とあり、「働く人のセルフケア・チェックリスト」(以下、セルフケア・チェックリスト)が掲載されている。

セルフケア・チェックリストは、計23項目の選択回答式の設問と、自分へのポジティブメッセージや社会への要望・感想を自由記述する項目で構成されている。

選択項目は、以下のとおり4つのカテゴリに大別される。

- ① 非日常事態で起こりうるストレス反応に関する5項目
- ② セルフケアにとって大切な体験に関する12項目
- ③ 差別・誹謗中傷に関する1項目
- ④ 職場の安全対策に関する5項目

ホームページ上から回答し、メールアドレスを入力すると回答結果が返信される「チェックリストA」と、メールアドレスを入力せずに回答する「チェックリストB」があり、いずれも回答後に「セルフケア・チェックリスト解説書」や「ストレス対処法リーフレット」（どちらも研究会ホームページに掲載）を参考に、自分自身の状態を振り返ることができるようになってい

①と②について説明する。

① 非日常事態で起こりうるストレス反応は、セルフケア・チェックリストでは「働く人のストレス」と題し、5項目について、この1週間ですごく頻りに体験したかということ

資料2 ①非日常事態で起こりうるストレス反応(働く人のストレス)に関する項目について

各項目に対し
0=まったくない 1=ほとんどない 2=2~3度ある
3=何度かある 4=頻りにある 5=かなり頻りにある の6段階で回答

- 1 自分が支援した人のなかでも、とりわけ難しい人との時間のことで頭がいっぱいになることがある。
- 2 ささいなことで怒りを爆発させたり、いらいらしたりしてしまう。
- 3 自分が支援している人たちとおしごとに関連した絶望感がある。
- 4 支援者としての今の仕事に縛り付けられていると感じる。
- 5 他人から疎遠であると感じる。

(出典：Figley&Fujioka,2010 より5項目抜粋)

資料3 ②セルフケアにとって大切な体験に関する項目

各項目に対し
1=ない 2=まれにある 3=時々ある 4=しばしばある
5=いつもあるの5段階で回答

- 1 自分の家族や友人は、仕事上のつらさ・きつさを受けとめてくれていると感じていますか？
- 2 職場の人は、仕事上のつらさ・きつさを受けとめてくれていると感じていますか？
- 3 自分が支援者であることで、自分の家族（離れている場合も含む）は疲れたり、いらいらしたりしていると感じますか？
- 4 仕事と、自分のプライベートな時間を意識的に区別していることがありますか？
- 5 家族や友人にいらいらや不満をぶつけてしまうことがありますか？
- 6 仕事上感じた満足感を職場の人に話していますか？
- 7 ユーモアや笑いを職場で大事にしていますか？
- 8 寝る、食べる、休憩する、など基本的な生活スタイルを大事にできていますか？
- 9 気持ちが疲れたときなど、からだをほぐしたり、リラクゼーション法を行ったりしていますか？
- 10 つらいときほど、「つらい」という気持ちを、近くにいる人に言葉で伝えてありますか？
- 11 人とつながっている感覚（語り合う、一緒に時間を過ごすなど）を大事にできていますか？
- 12 自分にはできない、限界であると思うことなどを、周りに伝えてありますか？

*3. 5.は、支援者の家族や周囲の人への影響を表す。それ以外の10項目は、得点が低いほどセルフケアにとって大切な体験が少ないことを示し、設問自体がセルフケアとして活用してもらいたい内容となっている(本文参照)。
(出典:藤岡(2008)21項目より12項目抜粋、P12参照)

り頻りにある)の6段階から選択する(資料2)。
5項目の平均が1・7(合計では、8・5)を超えた場合、あるいは項目の中で一つでも2(2~3度ある)以上になっている場合、ストレスの兆候であるとされる。
②セルフケアにとって大切な体験の12項目は、支援者支援項目(藤岡2020・p12参照)21項目から抜粋

したものである。この1週間ですごく頻りに体験したかを1(ない)~5(いつもある)で評定する(資料3)。
12項目のうち、項目3と項目5は家族や友人等の三次的なトラウマティックストレス(P10参照)の兆候とされ、支援者の家族や周囲の人への影響を表す。この2項目以外の10項目は、得点が低いほどセルフケアにとって大切な体験が少ないことを示

している。
「セルフケア・チェックリスト解説書」には、①および②の得点の見方や項目内容が説明されており、「ストレス対処リーフレット」はストレス対処に有効とされるセルフケアのポイントについてまとめられている。詳細は働く人のセルフケア研究会ホームページ(資料1参照)を参照していただきたい。

チェックリストの活用例 （沖縄県公認心理師協会）

次に、セルフケア・チェックリストが現場でどのように活用されているのかについて、筆者が関与している沖縄県公認心理師協会（以下、県師協会）の例を挙げてみたい。

公認心理師・臨床心理士の職能団体である県師協会では、2020年6月から、沖縄県から事業委託を受け、沖縄県総合精神保健センターと協働し、COVID-19に関するメンタルヘルスケアに取り組んでいる。県師協会では主に保健医療従事者や福祉施設職員に対する支援を担い、個別面接や講話、チェックリストの活用等、施設の状態や要望に合わせて支援内容を変えている。

チェックリストは支援開始当初、研究会作成版をそのまま活用していた。しかし、クラスター発生施設の支援において、「職場の安全対策に関する設問は自責感を強めてしまい、つらくなる」という意見があったため、研究会の許可を得て、③差別・誹謗中傷と④職場の安全対策項目、および自由記述（自分へのポジティブメッセージ）を除いた、①働く人のストレスと②セルフケアに

とって大切な体験の17項目のみを使用することとした。

セルフケア・チェックリストは紙媒体で配付する方法と、二次元コードや県師協会のホームページから回答する方法を用意した。

県師協会で使用するセルフケア・チェックリストの最初のページには「セルフケアのためのチェックリストの目的と使い方」として次のような文章を記載している。

「対応しなければならぬことが多く忙しい状況、不安や心配が続く状況では、誰でもどころやからだに疲れがたまりやすくなります。しかし、一生懸命にそのような状況に対応している最中には、意外にも自分のところからだの状態に気がついていないことも多くあります。自身自身のところからだの状態に気づき、自分自身を癒す（セルフケア）ことは、働くすべての人にとって大切なことです。このチェックリストの質問に回答することで、現在の自分のところからだの状態を知ることができます。さらに、セルフケアに有効な手段や習慣を確認することができます」。

この記載に基づき、セルフケアの目的や利用方法を施設管理者や

メンタルヘルスケアの担当者に説明する。

セルフケア・チェックリスト実施後は、研究会ホームページに掲載されている「ストレスケア対処リーフレット」を配付し、自分で確認してもらう方法と、記名・提出した方に対して、県師協会の心理師が個別にアドバイスに記載してフィードバックする方法がある。配付やフィードバック方法は担当者と話し合い、決定する。

結果報告は見やすさに工夫 回答者に適した記事を添付

セルフケア・チェックリストは、クラスター発生施設のほかに、沖縄県内の保健所や医療福祉施設においても活用している。

セルフケア・チェックリストの結果をふまえ、個別面接を実施した施設もある。また、ある保健所では二次元コード入りの案内文を職員へ一斉配信し、各自アクセスして回答してもらい、希望者には個別フィードバックを作成・返信するという方法をとった。

その結果報告（資料4）では、①働く人のストレス5項目を、一見して結果がわかるように、ストレス高

↓ピンク、中程度↓オレンジ、低↓緑と色分けした表で提示した。②セルフケアにとって大切な体験については、得点を示すとともに、グラフにしてセルフケアのバランスや、まだ活用していない体験がわかるように工夫した。

コメント欄には、17項目の回答と自由記述欄への記載を踏まえ、心理師が個別にメッセージを記載している。個別メッセージは文字として残り、回答者が読み返すことができるということを念頭に置き、「相手に敬意を払い、思いを込めて」記載することを心理師間で共有している。

また、同じ内容でも伝え方によって受け取り側の印象は異なるため、ネガティブな表現は避け、ポジティブに伝わるよう、表現の仕方を工夫している。たとえば、「ストレスが高い」という結果は、「忙しい状況のなか、自分の状態に気づくことができている」という強みでもあり、だからこそ、積極的にセルフケアを取り入れ、自分を労わってほしいことを伝える。

裏表紙（資料5）では、セルフケアの得点やバランスに応じて紹介する内容を変え、回答者に適した記事を紹介している。たとえば、②セル

