

平成 30 年度 第一回 看護・介護部会研修会レポート

記録者：老人保健施設成幸苑 看護師長 尾中みどり

<日時> 平成 30 年 6 月 29 日 (金) 10 時～15 時

<場所> 山口県聴覚障害者情報センター研修室

<講師> 田中京子先生 カウンセリングオフィス KR

<テーマ> 気質を学んで多様性を生かそう

対人ストレス対処法

<内容>

10：10～12：00 講義・演習

ストレス気質を制御してストレス対処する

1 心の本質的欲求（心の三大栄養素） ①人への愛（慈愛欲求）②自分への愛（自己信頼欲求）

③人からの愛（慈愛願望欲求）この3つの心のバランスが満たされれば人は幸せとを感じる。

その手段としてコミュにケーションが使われる。



2 性格と気質は異なる。

① 気質は人格の核となるもの

② 遺伝的に決定され、変えられない

3 ストレス気質には

① キッチリ執着気質、②ピリピリ（不安）気質

③ イキナリ（新奇）気質がある。ストレスと感じたときに「まあいいか」「まだ問題は起こっていない」「何とかなるさ」

「ちょっとまて」を10回以上口に出すことでメンタル不調の予防につながる

13：30～15：00 講義・演習「あるがまま」を認め合う人間関係を目指す

4 人格気質には

① モテタイ（循環）気質 ②セワヤキ（粘着）気質 ③イペース（自閉）気質がある。

5 人格気質の発言と制御法

・モテタイ気質には、気の合う人と定期的にはなしをする。・セワヤキ気質には世話を焼く対象をもつ。

・マイペース気質には好きなことを生活の中心に置く。

良好な対人関係を作るために

お互いの同質性と異質性を気質から知り、気持ちを尊重しあうコミュニケーションで育てることが大切です。

