



だれでもTIC

職員間の引継ぎの場

「その日あったことを人に話す」ことで
心が軽くなることがあります。

その日あったできごとを家に
持ち帰らないように、全てを
ここに置いて帰るイメージや
しんどかったことを「手放す」
イメージで話をしましょう。



支える人も、支えられる職場を

こどもや家族のトラウマを扱うこともある相談支援の仕事は
職員自身が傷ついたり、疲れてしまうことも少なくありません

だからこそ、職員自身のケアも必要です
セルフケアやピアサポート（仲間同士で支える）は

誰にでもできる大切な取組です
小さなことの積み重ねが、心の健康を守る力になります

聞く人は、うなずいたり
共感したりながら話を聞きましょう。

特に若手職員が先輩職員に引継ぎをする時は
緊張するものなので、その時は特に意識しましょう。

引継ぎを終える時には
「お疲れ様」「大変だったね」
「今日はゆっくり休んでね」と
労いの言葉をかけましょう。

引継ぎにおいては「事実」を客観的に報告することが最重要であるため、
感情を相手にぶつけながら報告することは望ましいことではありません。
事実を報告し、最後に「今日は疲れた」「あれは怖かった」とあなたの
気持ちを口に出してみましょう。感情面を振り返り、吐露できる場所が
あることが心のケアにつながります。