

全職員向け！ コミュニケーションマスターへの 道 ～リーダーシップとメタ認知ワーク～

1

【自己紹介】 工藤 ゆみ

コミュニケーション講師。生活サポーター・メンタルサポーター。現役の介護職。

秋田県八峰町生まれ。

仙台医療福祉専門学校で2年学び、地元の特別養護老人ホームに5年務める。

結婚後、念願のグループホームにて11年働き、介護主任、管理者を経験。

子育てをしながら、長年フルタイム勤務をしていたが、家庭の事情でパート勤務になる。

子育てやパート介護職をこなす隙間時間で以前から興味があったカウンセリングに挑戦。

そこで、自分が「正しく聴く」「相手の言いたいことを汲み取る」ということができていないことを知り、愕然とする。

コミュニケーションができていないことで、管理職で大変な思いをしたことを実感。

コミュニケーションはコツを意識し、日々実践&修正を繰り返すことで身につくことを知る。

現在は、以前の自分のように悩んでいる、管理職、介護職のためにコミュニケーションの「スキル」をお伝えしている。

また、ケアする人の支えになりたいと想いがあり、いつも同じようなストレスに悩まされている人、ずっと苦しい思いから抜け出せない人のためのメンタルケアのカウンセリングも行っている。

その他、やりたいことへ向けての目標達成、課題解決のサポートも得意としている。

所有資格～介護福祉士、公認心理師、介護支援専門員、認知症ケア専門士、アドラー流メンタルトレーナー

【介護職のためのメンタルケアroom 無料フェイスブックグループ運営中！】



2

◆ セミナー内容 ◆

全職員向け！ コミュニケーションマスターへの道

R4年5月18日（水）
強みを知り、強みを活かす
R4年7月13日（水）
ストレスケア、ストレス軽減のコツ
R4年9月21日（水）
コミュニケーションマスターへの道 基礎編
R4年11月16日（水）
コミュニケーションマスターへの道 実践編
R5年1月18日（水）
アドラーの勇気づけ、課題の分離、
目的論
R5年3月9日（木）
リーダーシップとメタ認知ワーク

管理職・指導者向け！ コミュニケーション実践力アドバンス講座

R4年6月21日（火）
強みを見つける視点と質問
R4年8月17日（水）
ストレスのアセスメント、メタ認知
R4年10月19日（水）
相手の価値観を知る質問
R4年12月21日（水）
伝わる話し方、共通言語の必要性
R5年2月15日（水）
アドラー心理学
勇気づけ人材育成と3つの知恵
R5年4月
目標達成、課題解決アプローチの実践

3

はじめに

本日は、貴重なお時間をいただきまして心から感謝しています！
せっかくの貴重な時間が有意義であったと感じていただきたいので、
はじめに講座参加への心構えをお伝えさせていただきます。

目的

- ◎利用者さんの困りごとを見つけ、解決のためのリーダーシップを発揮できる。
- ◎メタ認知ができることで、課題解決をしていくことができる。
- ◎最終的には、コミュニケーションマスターとして人を育て、チームを作り上げていけるようになる。

4

本日のセミナー受講の心構え

- ◎ 知りたい、身につけたいと思う理由を明確にする。
- ◎ スキルなので、身につくものだと思ってワークに取り組む。
- ◎ 今日の内容を自分が教える側になるつもりで参加する。
- ◎ いつもの自分から一歩踏み出す。挑戦する。（不安や怖さを乗り越えて行動した人だけ、身に付く）
- ◎ わからないことは、遠慮せずに質問する。（質問をチャット投稿してください）

5

本日の流れ

1. リーダーシップとマネジメントの違い（5分）
2. メタ認知って何？（10分）
3. どんなケアをしたいかを伝える（10分）
4. 榊原先生と工藤とのQ&A（20分）
5. メタ認知ワーク（50分）
6. まとめ
7. 感想、質問、疑問



6

1. リーダーシップとマネジメントの違い

◆ リーダーシップと聞くとどんなイメージが浮かびますか？

リーダーが引っ張っていくというイメージが先行
指導力、統率力と表現されることもある。

ドラッカーはリーダーシップについて

◎ 仕事 生まれ持った資質ではなく、仕事である

◎ 責任 地位や特権ではなく、責任である

◎ 信頼 メンバーに対する責任を持つことで、

最終的に信頼を得られる

◆ マネジメントと聞くとどんなイメージが浮かびますか？

管理職、役職が行う全体の調整など

定義→目標達成の手段を定め、管理すること

7

1. リーダーシップとマネジメントの違い

- ### ◆ リーダーシップとは
- どんなビジョンに進んでいくのか
→誰でもできること！



担当利用者さんが〇〇できるように。など

- ### ◆ マネジメントとは
- いつ、どのように業務を進めていくのか

8

2. メタ認知とは？

【メタ認知とは】

- 自分の認知活動を客観的にとらえること。
考える、感じる、記憶する、判断する

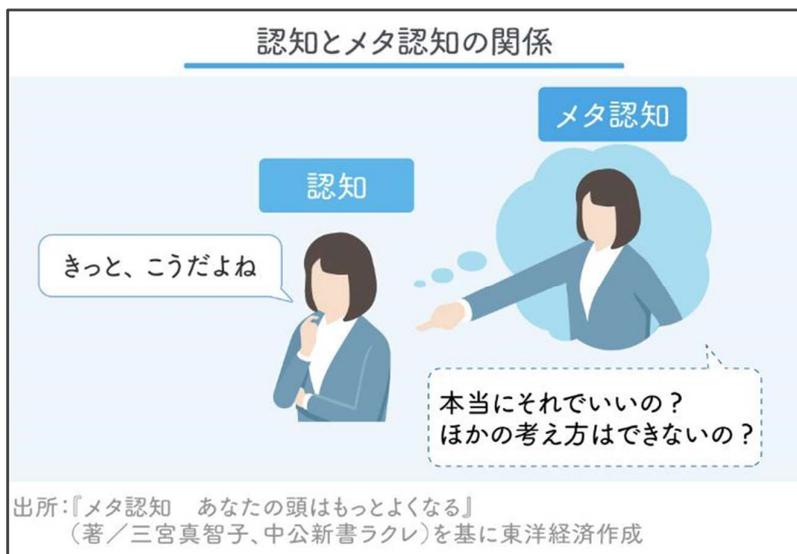
効果

- 自分自身をもう一人の自分が見ている感覚で物事を客観的に見ることに加えて、自分自身をコントロールでき、冷静な判断や行動ができる。全体を見ることができる。

9

2. メタ認知とは？

認知とメタ認知の関係

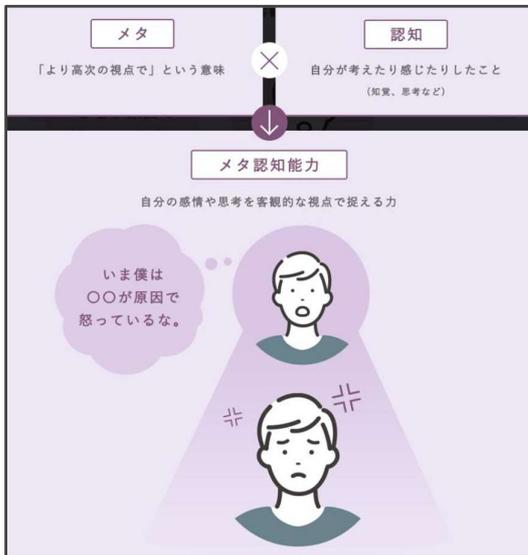


★自分がどう思っているか、感じているか、どう受け取りやすいかを客観的に冷静に見ることができること。

★リーダーシップを發揮しやすい

10

2. メタ認知とは？



★メタ
→より高次の視点でという意味
視点が低い、客観的とう意味

★認知
→考え方の癖、感覚、判断、記憶

【メタ認知能力】
→自分の感情や思考を客観的な
視点でとらえることができる
能力

11

3. どんなケアをしたいかを伝える

自分の担当利用者さんのことを考え、
こんなケアをしたい！とうことを伝え、チームと
して実践することができる。

担当者としてリーダーシップを発揮して、
ケアを先導していくことができると
違う景色を見ることができる。
うまくいっても、うまくいかななくてもよい！

12

3. どんなケアをしたいかを伝える

- ◆本人の生活状況（ADL）
- ◆生活環境、ケア内容
- ◆その人の目標（課題） スタッフの目標（課題）
- ◆どのようになりたいか
- ◆どんな方法で試してみるか、どう伝えるか

13

3. どんなケアをしたいかを伝える

【介護過程】

課題、目標に対する

- 1,情報収集（アセスメント）
- 2,分析、解釈、統合（目標、または将来の懸念）
- 3,課題（必要性）
- 4,短期目標（こうなったらいいね）
- 5,具体的援助内容、方法（ケア内容）
- 6,観察の視点（どこがポイントか共通認識が必要）

アセスメント → 計画立案 → 実践 → 評価

14

3. どんなケアをしたいかを伝える

【メタ認知として見る】

- 1, 課題（目標）
- 2, 仮説とその理由
私はAさんは〇〇〇〇が原因で◇◇◇◇と考えました。
理由は△△△△とういことなのではないかと思ったからです。
- 3, 仮説を確かめる実践方法（ケア内容）
- 4, 実践
- 5, 評価

1～3をフロアリーダー（主任）に伝える
注意点、懸念、方法を一緒に深掘してもらう。

15

3. どんなケアをしたいかを伝える

【メタ認知として見る】主任に相談するときの内容

- 1, 課題（目標）
Aさんの食欲が落ちてきている。
- 2, 仮説とその理由
私はAさんは便秘が原因で食欲が落ちていると考えました。
理由は水分不足と運動不足とういことなのではないかと思いました。
- 3, 仮説を確かめる実践方法（ケア内容）
1日の水分量を増やすために、食事時の水分を100ml追加しよう
と思いますがどうでしょうか？
- 4, 実践
いつから、どのように周知するか、いつ評価するかを決める。
- 5, 評価
改善されてきている → 継続
改善されていない → ほかの仮説を考える



16

4. 榊原先生と工藤のQ&A

★本日の気づき、やってみたいこと、
質問、疑問、悩み、感想、意見など

どんなことでも、かまいません！

チャットに投稿お願いします！

17

5. メタ認知ワーク

【自己紹介】

- 1、名前
- 2、現住所
- 3、仕事
- 4、自分の良いところ、褒められること
- 5、悩み、課題（あれば）



18

5.メタ認知ワーク①

質問 自分が緊張する時はどんな時？

- 1,〇〇な時
- 2,どんなこと思い浮かんでますか？
- 3,ほかの人から言われたことがありますか？
それは主観（解釈）か事実のどちらですか？
- 4,どんな対策をしたらいいと考えますか？



19

5.メタ認知ワーク②

1,課題（目標）

Aさんの食欲が落ちてきている。

2,仮説とその理由

私はAさんは便秘が原因で食欲が落ちていると考えた。
理由は水分不足と運動不足とういことなのではないかと思う。

3,仮説を確かめる実践方法（ケア内容）

1日の水分量を増やすために、食事時の水分を100ml追加しよう
と思いますがどうでしょうか？

と相談する

20

6.まとめ

リーダーシップとメタ認知ワークどうでしたか？
私がリーダーシップ？無理！となったかもしれませんが、
良いケアを実践していくために、これだとやれそうかな？
と求めていただきたいなとワークを考えました。
うまくいっても、いかなくても、それがスタッフみんなで
共通した実践結果となります。その積み重ねが
いいケア、いい職場につながると思いますので
ぜひチャレンジしてみてください！！
1年間ありがとうございました！またお会いしましょう(^^)／



21

7.意見・感想など

お疲れ様でした！！ 体験してみてどうでしたか？

本日の講座の感想をお願いします。
自分の気づき、これから実践していきたいこと。

工藤へ、欲を言えば、
○○があったら良かったなどのアドバイス

その他、なんでも！！

22

さいごに

ご清聴、ご参加ありがとうございました！

介護職のためのメンタルケアroom

(無料のFacebookグループ)にどうぞお越しください♪

<http://www.facebook.com/groups/546992279279991/>

次回

4月某日 時間未定

管理職・指導者向け！コミュニケーション実践アドバンス講座

内容は、「心理学に基づいた 目標達成・課題解決アプローチ」です！
お楽しみに！

★過去の動画も販売しています！

繰り返し見ることで理解が深まると思います。



23

工藤由美さんの新シリーズ！

レクチャー1時間+セッション&QA1時間！

※全て午前10時より ※動画はレクチャー部分のみ

■全職員向け！ コミュニケーションマスターへの道	■管理職・指導者向け！ コミュニケーション実践力アドバンス講座
5月18日 「強みを知り、 活 みを活かす」	6月21日 「強みを見つけ、 活 視点と質問」
7月13日 「ストレスケア、 活 ス軽減のコツ」	8月17日 「ストレスアセスメント、 活 メタ認知」
9月21日 「コミュニケーション 活 マスターへの道① 基礎編」	10月19日 「相手の価値観を知る 活 質問」
11月16日 「コミュニケーション 活 マスターへの道② 実践編」	12月21日 「伝わる話し方、 活 言語の必要性」
1月18日 「アドラーの勇気づけ、 活 課題の分離、目的論」	2月15日 「アドラー心理 活 勇気づけ人材育成と 3つの知恵」
3月15日 9日 14時 「リーダーシップとメタ認知ワーク」	4月●日 「目標達成、課題解決アプローチの実践」

Copyright (c) hiromasa sakakibara.All rights reserved.

7



24

工藤由美さんの管理職のための 対職員コミュニケーション力向上講座

- 【動画配信】第1回：「対職員とのコミュニケーション」
- 【動画配信】第2回：「自分の強みを知り、強みを活かす」
- 【動画配信】第3回：「自分の価値観、相手の価値観を知る1」
- 【動画配信】第4回：「自分の価値観、相手の価値観を知る2」
- 【動画配信】第5回：「良いチームを作るために、正しく聴く」
- 【動画配信】第6回：「自分の気持ちをキチンと伝えるための3つのコツ」
- 【動画配信】第7回：「【境界線①】自分を大切に扱う第一歩」
- 【動画配信】第8回：「【境界線②】アサーショントレーニング」
- 【動画配信】第9回：「リーダーが成長していくために必要な視点（自己欺瞞からの脱却）」
- 【動画配信】第10回：「コミュニケーションで役立つ反応、返事、質問（コンプリメント）」
- 【動画配信】第11回：「目標達成方法、課題解決志向（カウンセリングスキル）」

