

# 全職員向け！ コミュニケーションマスターへの道 ～強みを知り、強みを活かす！～

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、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  
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

- ◎自分の強みを知り、強みを活かすことができるようになる。
- ◎強みを活かすことで、より良いケアをしていくチームが出来上がる。
- ◎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步踏み出す。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. 強みと長所の違い
2. 強みを知るには
3. 強みの活かし方
4. 榊原先生と工藤とのQ&A (20分)
5. 自分の強みを見つけるワーク (60分)
6. まとめ
7. 感想、質問、疑問

6

## 1. 強みと長所の違い

【強み】相手（会社含む）に利益をもたらす、  
自分の優れたところ

【長所】相手に利益はないもの自分の優れているところ



7

## 2. 強みを知るには

【強み】スキル、才能、身体能力、性格など

- ① 友達や同僚、家族に聞く
- ② 強みがわかる診断ツールを使う（VIA-IS、ストレングスファインダー）
- ③ 他の人は出来ないけど、自分ではできることを考える
- ④ 当たり前でできることを考える
- ⑤ 自分の中で一番優れていることを考える
- ⑥ 成功体験を思い出す

8

## 2.強みを知るには

自分の強みを知る⇒強みの理解を深める⇒強みを活かす

自分を理解することは、時に自分の嫌な部分を直視することでもあり、安易なことではありません。

しかし、強みを活かせるようになると、自分の嫌な部分とも向き合えるようになります。（開き直りとは違う。受容。）

## 2.強みを知るには

### 【強みを活かすとどうなるのか】

- ◎幸せの研究では「幸せな人は自分の強みを知っている」
- ◎成功＝幸せ ではないが、自分の強みを知り、活用している人は幸せでもあり、成功もしやすい。
- ◎強みを知り、新しい方法で使うことで「幸福度を高め、同時にうつ症状を改善する」
- ◎親が子どもの強みに注目することで、幸福度は上がり、ストレス度は下がり、成績が向上する。
- ◎上司が部下の強みに注目することで、部下の問題行動が激減するというエビデンスもある。

## 2.強みを知るには

### 【工藤の強みテストベスト5】

テスト VIA-IS 2018年

1、創造性 2、好奇心 3、向学心 4、愛情 5、熱意

VIA-IS 2021年

1、創造性 2、好奇心 3、親切心 4、希望 5、愛情

VIA-IS 2022年

1、好奇心 2、希望 3、親切心 4、創造性 5、愛情

ストリングスファインダー 2018年

1、着想 2、ポジティブ 3、学習欲 4、個別化

5、コミュニケーション

11

## 2.強みを知るには

テスト VIA-IS 2022年

1、好奇心 2、希望 3、親切心 4、創造性 5、愛情

他人から言われること

**弱み** ・そそっかしい（間違いが多い）忘れ物が多い。  
・周りや状況をよく見ていない ⇒本人はだいぶ良くなったと思っているが、、、

**強み** ・エネルギーある ・メンタル強い ・明るい、元気、朗らか  
・介護の仕事が好き ・コミュニケーションを体系的に伝えられる  
・勉強家、知識量（引きだし）が多い ・好奇心がある ・行動力がある

仕事での強み（自分で思っていること）

・認知症ケア方法、スキル ・知識、根拠の説明 ・介護技術  
・高齢者がかかりやすい病気、薬の副作用、受診介助 ・PCスキル  
・チームで働くための、コミュニケーションのコツを知っていること

12

## 3.強みの活かし方

### 【強みと介護を組合せる】

◆テスト 創造性 好奇心 愛情

◆他人から言われること 強み

・エネルギーある ・介護の仕事が好き ・勉強家、知識量（引きだし）が多い

◆仕事での強み ・介護技術 ・知識、根拠 ・PCスキル

⇒上記を組み合わせて、仕事に活かす！

【さらに、利用者、上司、同僚など、相手が困っているところのアセスメント】

### 【実践したこと】

無理のない生活リハビリの提案、

チェックリスト式ケース記録エクセルで作った

（さらにケアプランにも添った記録がしやすいように）

管理者時代は、上司に介護スタッフの長期休みを提案

（どのように、どういう仕組みでやるかまで）

13

## 3.強みの活かし方

### 【強みと介護を組合せる】

#### ★初級編★

自分の性格の強みと介護の強みを把握する。

また、どこに活かしているかを自覚し、今後意識して使ってみる。

普段の生活に活かしていることはないか。

仕事で強みが活かされているかも、と思うことはないか。

周りになんといわれる事が多いか。

⇒強みを書き出して、いつも見えるところに貼り、意識して使う。

（3か月～半年くらい意識すると自己効力感もあがる）

14

## 3.強みの活かし方

【強みと介護を組合せる】

### ★中級編★

自分の性格の強みと介護の強みを組み合わせて、ほかの誰よりも得意！好き！飽きない！というものを見つける。

【利用者や同僚、業務上の困りごとを同時にアセスメントすると効果的】

創造性 × 介護知識 ⇒ その人に合ったケア方法の提案  
業務改善案など

親切心 × 介護知識 × PCスキル  
⇒ PC苦手なスタッフの代わりに資料作成する

15

## 3.強みの活かし方

【強みと介護を組合せる】

### ★上級編★

強み × 得意な介護（スキル、知識） × 強いメンタル（折れない心）

⇒ より良いケアができる環境作りやスタッフ教育、  
組織や上司の困りごと解決の提案  
三方良しの考え方  
（自分良し、相手良し、組織（地域）良し）

◆具体的にどうメリット、デメリットがあつて、具体的にどう実行するかを落とし込んでからの提案

⇒ 提案が通るのはまれ。あきらめずに違う提案をしたり、問題点を解決した案を

再提出することを繰り返す。

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. 自分の強みを見つけるワーク

### 【自己紹介】

- 1、名前
- 2、現住所
- 3、仕事
- 4、好きな食べ物、趣味
- 5、悩み、課題（あれば）



18

## 5.自分の強みを見つけるワーク

### ★仕事編★ 周りに貢献出来るようなこと

【テスト】（あれば）

【他人からみた強み】

【自分の考える強み】

～仕事での強みの例～ 介護技術（おむつ交換、入浴介助、トイレ誘導、食事介助、移乗介助、シーツ交換、コミュニケーションなどなど）認知症ケア、介護保険、利用者さんの状態把握、時間管理、段取り力、レク、行事、地域とのかかわり、壁紙作り、信頼関係作り、家族との関係調整、事業所間の連携、PCスキル、資料作成、情報共有の仕方、指導力、巻き込み力など

自分の強みと仕事での強みを2～3個組み合わせ、

やれそうなことをチャット投稿してください！

19

## 5.まとめ

自分の知らない自分を知ることで、  
周りに貢献出来る事が伝わったでしょうか？  
意識して使うことで、その強みは更に強化され、  
幸福度も増すというエビデンスがあります。  
ぜひ今日から、意識して使ってみてください！  
そして、行動してみたという投稿、感想、反省など  
チャットワークに投稿して下さると嬉しいです！



20

## 5.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！！

21

## 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

6/21(火) 10時～

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、「強みを見つける視点と質問」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

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

7/13(水) 10時～

全職員向け！コミュニケーションマスターへの道

内容は、「ストレスケア、ストレス軽減のコツ」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、強みを活かす」	6月21日 「強みを見つける視点と質問」
7月13日 「ストレスケア、ストレス軽減のコツ」	8月17日 「ストレスアセスメント、メタ認知」
9月21日 「コミュニケーションマスターへの道① 基礎編」	10月19日 「相手の価値観を知る質問」
11月16日 「コミュニケーションマスターへの道② 実践編」	12月21日 「伝わる話し方、共通言語の必要性」
1月18日 「アドラーの勇気づけ、課題の分離、目的論」	2月15日 「アドラー心理学 勇気づけ人材育成と 3つの知恵」
3月15日 「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）」

