



天晴れ介護サービス総合教育研究所

## 面談スキル向上講座

～進塾☆第②回目～

2022.6.29(水) 進 絵美



## ～自己紹介～

進 絵美  
(すすむ えみ)  
S54.2.15 43歳



一般社団法人  
ケアマネ業務支援センター 理事

ケアマネジャーを紡ぐ会  
おおさか支部 支部長

- ・ 介護福祉士
- ・ 介護支援専門員
- ・ 終活ガイド（上級）
- ・ SDGs アドバイザー
- ・ **キャリアコンサルタント**
- ・ 産業ケアマネ（3級）



# 計画的偶発性理論



ジョン・D・クランボルツ（心理学者）  
（1928年-2019年）

## <計画的偶発性理論の骨子>

- 1 予期せぬ出来事がキャリアを左右する
- 2 偶然の出来事が起きたとき、  
行動や努力で新たなキャリアにつながる
- 3 何か起きるのを待つのではなく、  
意図的に行動することでチャンスが増える

## 偶然の出来事を作り出す「5つの行動」

1. **好奇心**：新しい学習機会を模索すること
2. **持続性**：上手くいかなくても諦めない。
3. **楽観性**：予期していたことと違う出来事もプラスに捉え楽しむこと。
4. **柔軟性**：信念やこれまでの概念、態度などに固執せず、状況や時代に合わせて考えを変えていくこと。
5. **冒険心**：失敗を恐れて行動しないのではなく、学習の機会と捉え飛び込んでみる。

## ■ キャリアコンサルティングの仕組

### 自己理解

仕事に対する興味の方向性

- ・ 価値観
- ・ 動機
- ・ 能力

自己決定



支援

面談

(傾聴)

### 人生設計

仕事理解

能力開発

**面談（傾聴）スキル**=身につけることができる**技術**

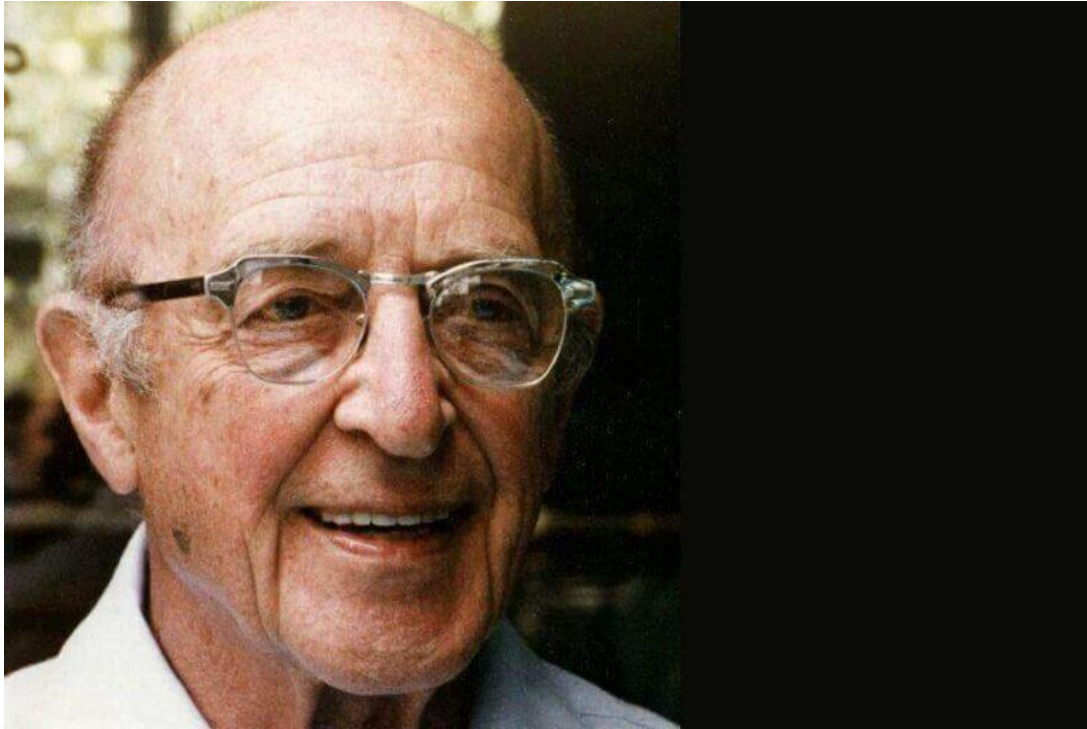


# 面談（傾聴）スキル向上講座

- ① 自己理解
- ② 他者理解
- ③ 自己理解の支援
- ④ 自立支援
- ⑤ 相談援助の役割（価値）



## 来談者中心カウンセリング（傾聴）



カール・ロジャーズ（心理学者）  
（1902年-1987年）

自分自身を受容したとき、人間には変化と成長が起こる。カウンセラーは、クライアントを無条件に受容し、尊重することによってクライアントが自分自身を受容し、尊重することを促すのである。

## 来談者中心カウンセリング（傾聴）

### 『受容・共感・自己一致』

- クライアントに対して**無条件の肯定的関心**を持つ。（**受容的態度**）
- クライアントの内的世界を共感的に理解し、それを相手に伝える。（**共感的理解**）



- クライアントとの関係において、**心理的に安定**しており、**ありのままの自分を受容**している。（**自己一致**）



理解する、寄り添う

= ありのままを受容する



Point

~~良い/悪い  
すごい/すごくない  
正しい/間違っている~~

**相手**の感情や価値観を  
評価しない

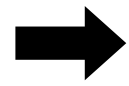
共感

同意

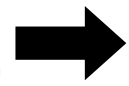


# 【面談技術図解】

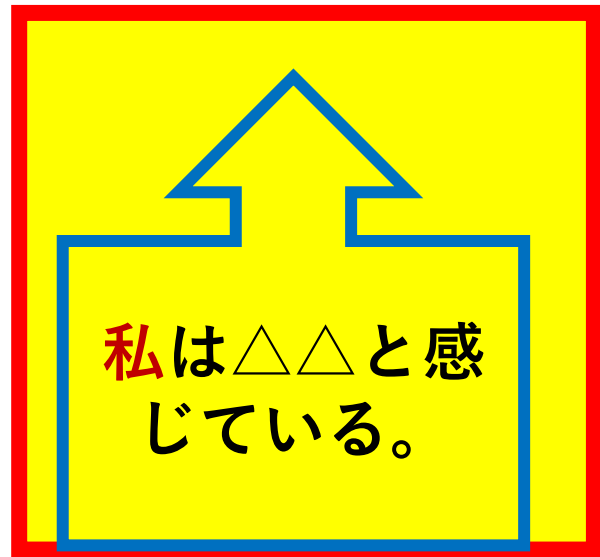
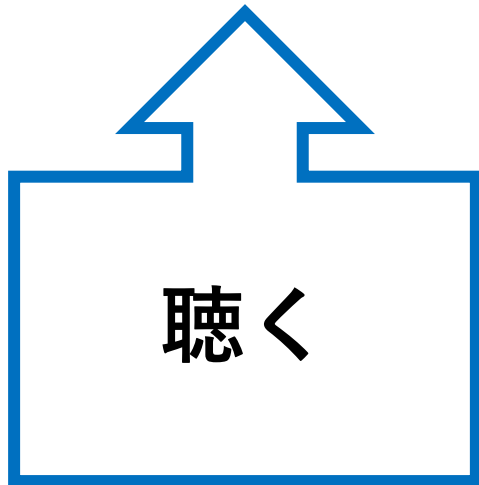
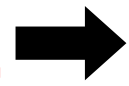
傾聴



自己理解



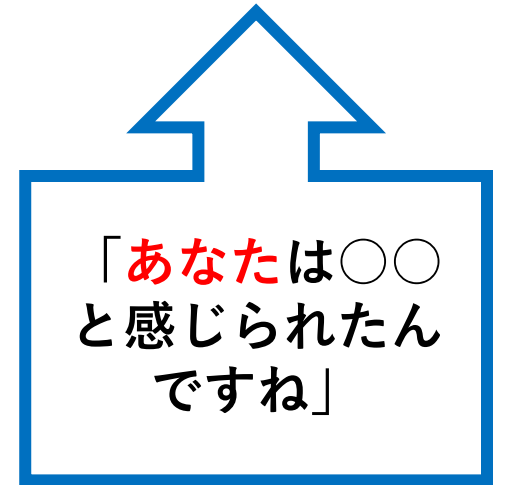
他者理解



(受容)



(受容)



**私**の課題（感情・価値観）は**私**のもの

**相手**の課題（感情・価値観）は**相手**のもの



他者の尊厳  
他者を尊重

私の尊厳  
私を尊重



# 選択理論（選択理論心理学）

## <選択理論とは>

すべての行動は**自分自身**である。

相手の行動を直接変えることはできない。

## 内発的動機づけ

（内的コントロール）

私たちの行動は**内側**から動機づけられる



ウィリアム・グラッサー（精神科医）  
（1925年-2013年）

# 選択理論（選択理論心理学）

## 5つの基本的欲求

### 生存の欲求

空気や水、食べ物、住居、睡眠など、生きていくために必要なすべてに対する欲求。

### 愛・所属の欲求

家族、友人、会社などに所属し、愛し愛される人間関係を保ちたいという欲求。

### 力の欲求

自分の欲するものを、自分の思う方法で手に入れたいと思う。人の役に立ちたい、価値を認められたいという欲求。

### 自由の欲求

自分の考えや感情のままに自由に行動し、物事を選び、決断したいという欲求。誰にも束縛されずに自由でありたいという欲求。

### 楽しみの欲求

義務感にとらわれることなく、自ら主体的に喜んで何かを行いたいと思う欲求。



ウィリアム・グラッサー（精神科医）  
（1925年-2013年）

# 選択理論（選択理論心理学）

## 全行動

### 〈全行動の4要素〉

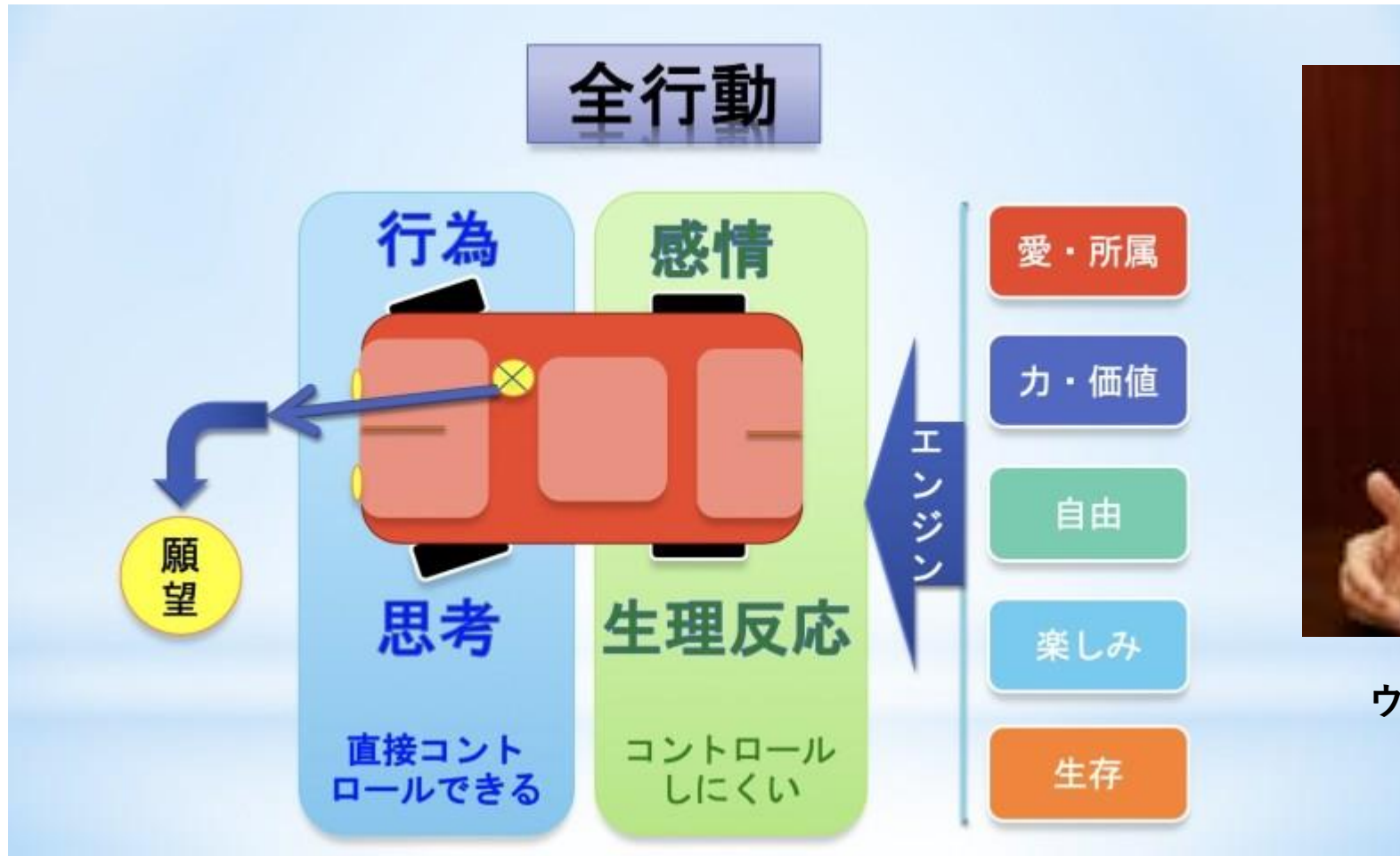
- ・ 行為：歩く、話す、食べるなどの動作
- ・ 思考：考える、思い出す、想像するなど
- ・ 感情：喜怒哀楽などの気持ち
- ・ 生理反応：発汗、心拍数、呼吸、内臓の働きなど



ウィリアム・グラッサー（精神科医）  
（1925年-2013年）



# 選択理論（選択理論心理学）



ウィリアム・グラッサー（精神科医）  
（1925年-2013年）

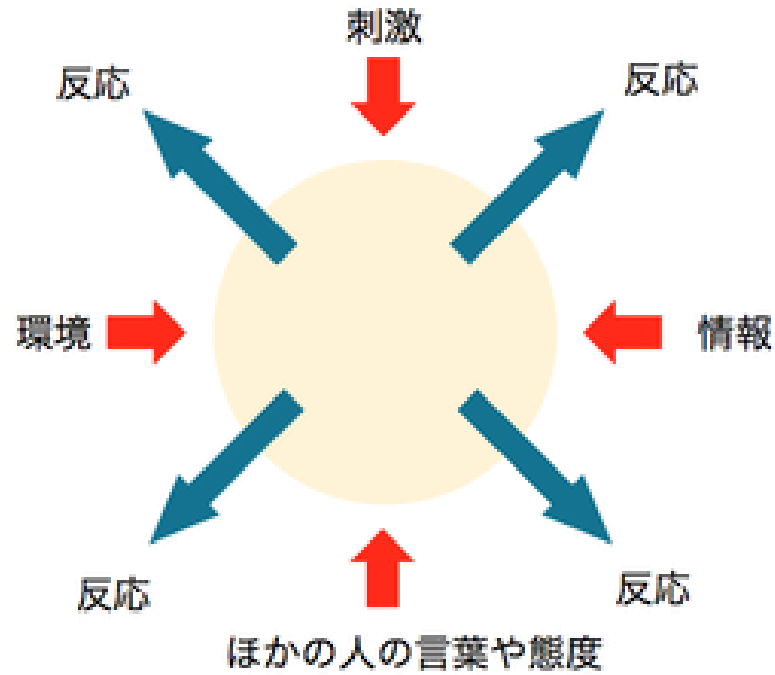
## 選択理論（選択理論心理学）

選択される行動はその時の本人にとって**最善の行動**であり、客観的な善悪などは関係なく**選択**される



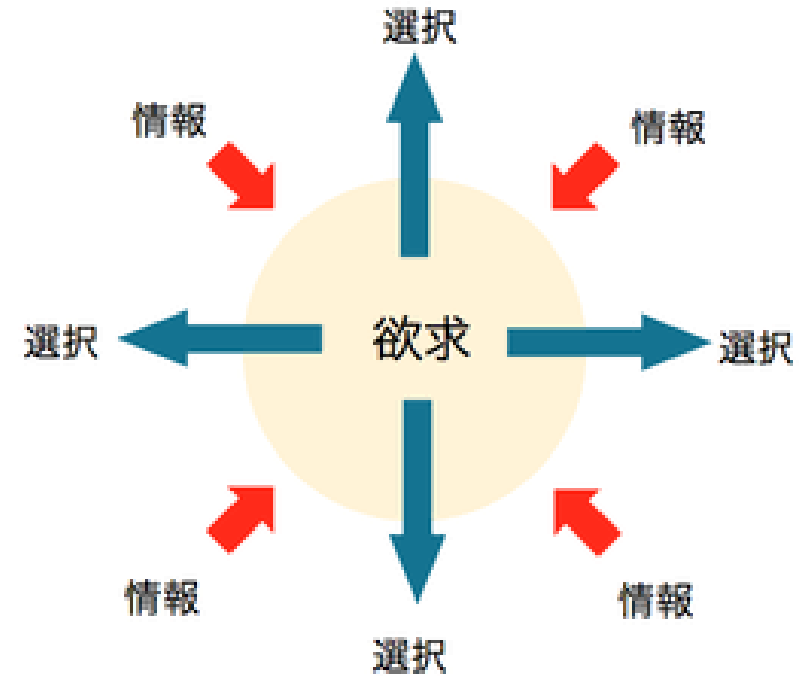
ウィリアム・グラッサー（精神科医）  
（1925年-2013年）

## 従来：外的コントロール心理学



人間の行動、感情は外部からの刺激に反応することで起きる

## 選択理論心理学



情報をもとに自分で判断した最善と思う行動を選択している

[デジタル時代も通用する！日本No.1営業マンが押さえる3つの「人に好かれる方法」 | Business Insider Japan](#)

人は自分を受け入れる程度にしか他人を受け入れることはできません。

### 加藤 諦三（かとうたいぞう）

出典: フリー百科事典『ウィキペディア（Wikipedia）』

日本の[社会学者](#)、[評論家](#)。[早稲田大学](#)名誉教授、早稲田大学エクステンションセンター講師、日本精神衛生学会顧問、[ハーバード大学ライシャワー研究所](#)アソシエイト。[ニッポン放送](#)のラジオ番組『[テレフォン人生相談](#)』のパーソナリティを務める。

# グループワーク（60分）

- ・ 1グループ 3～4人

①話す人 ②聴く人 ③時間管理する人 ④フィードバックする人



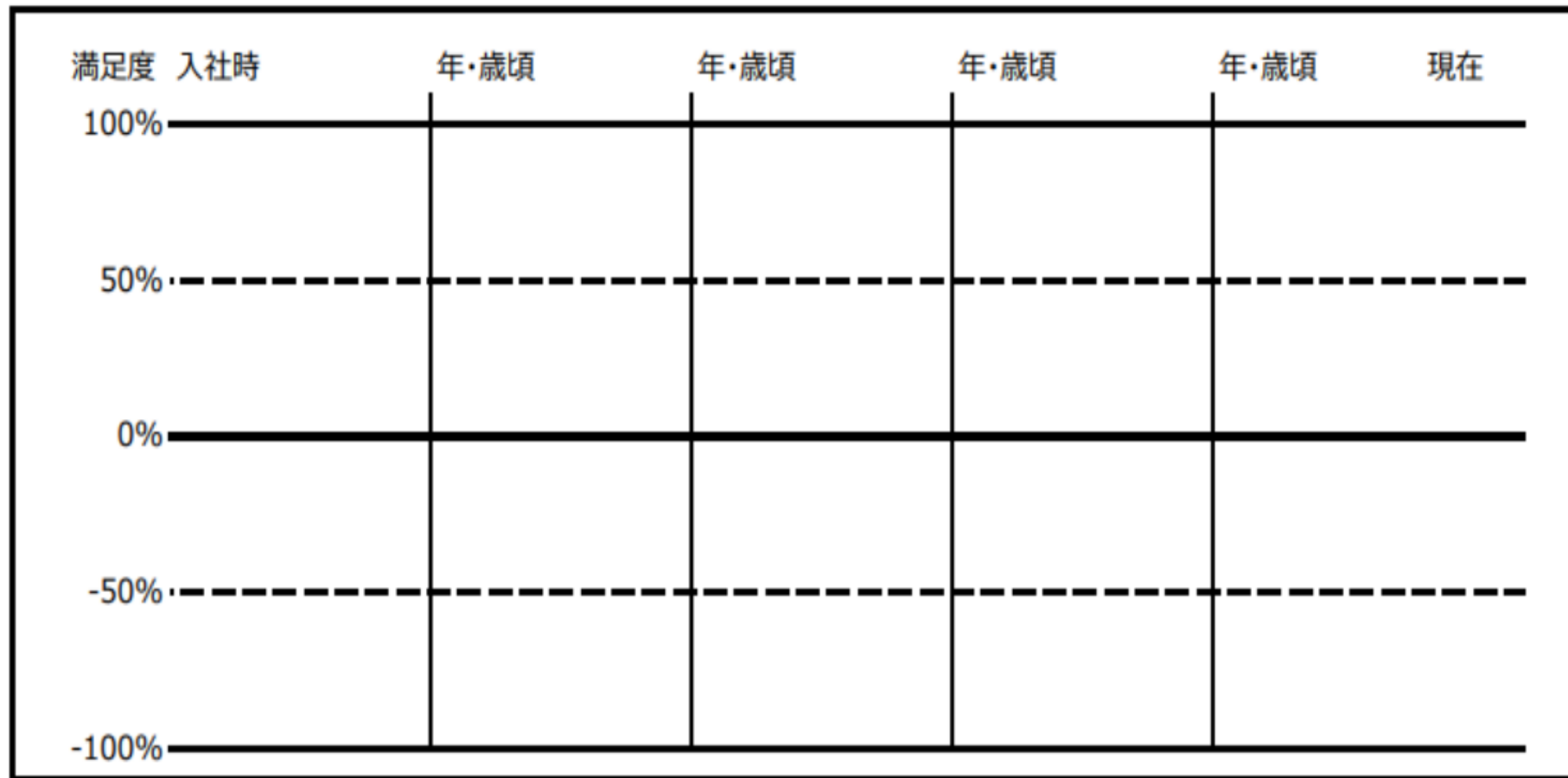
\* どういうところが話しやすそうだったか

②話す人 ③聴く人 ④時間管理する人 ①フィードバックする人

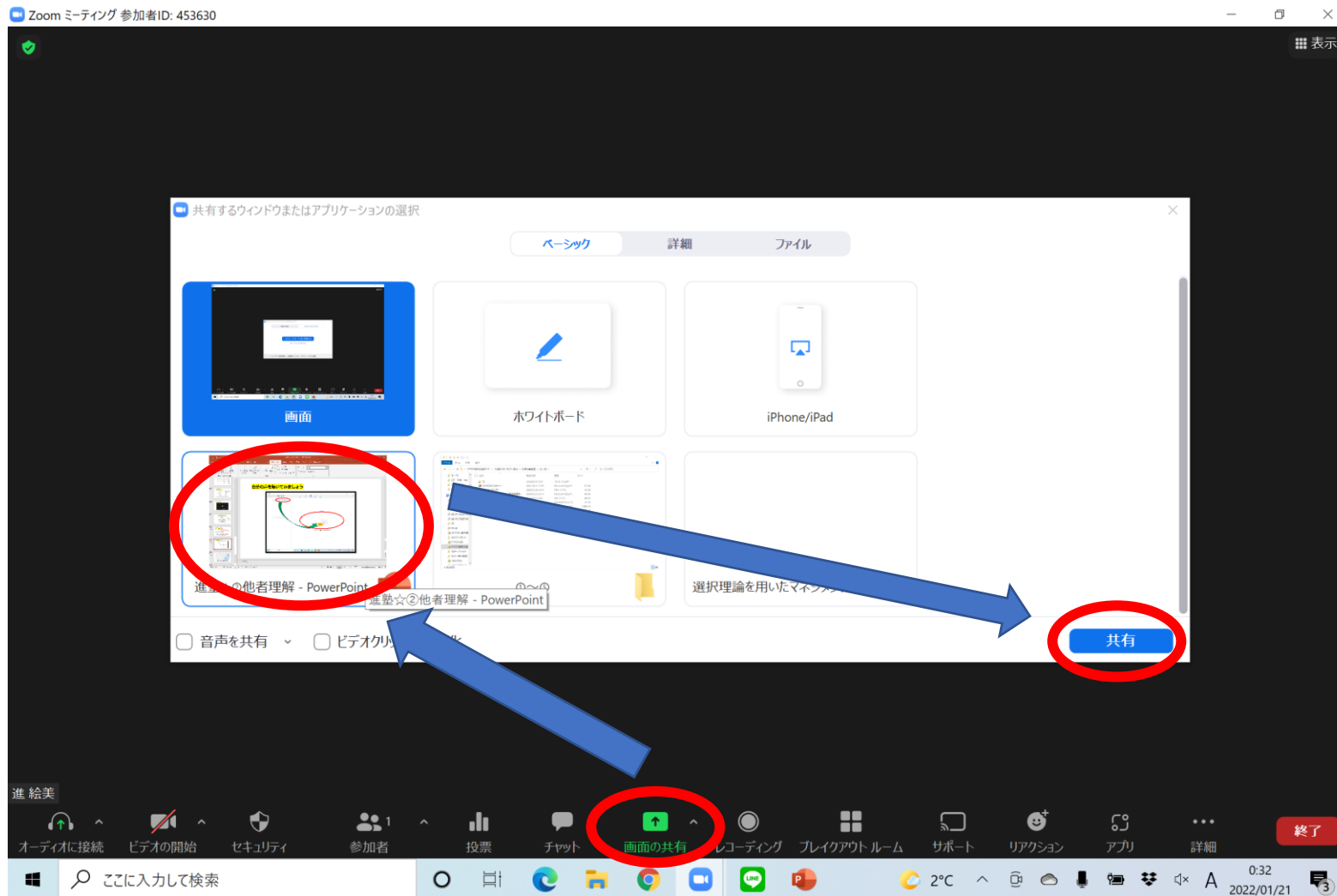
\* 時間管理の人はラスト1分で声掛け

- ・ 10分（ワーク） → 5分（体験者感想、フィードバック）

## ② ライフラインチャート

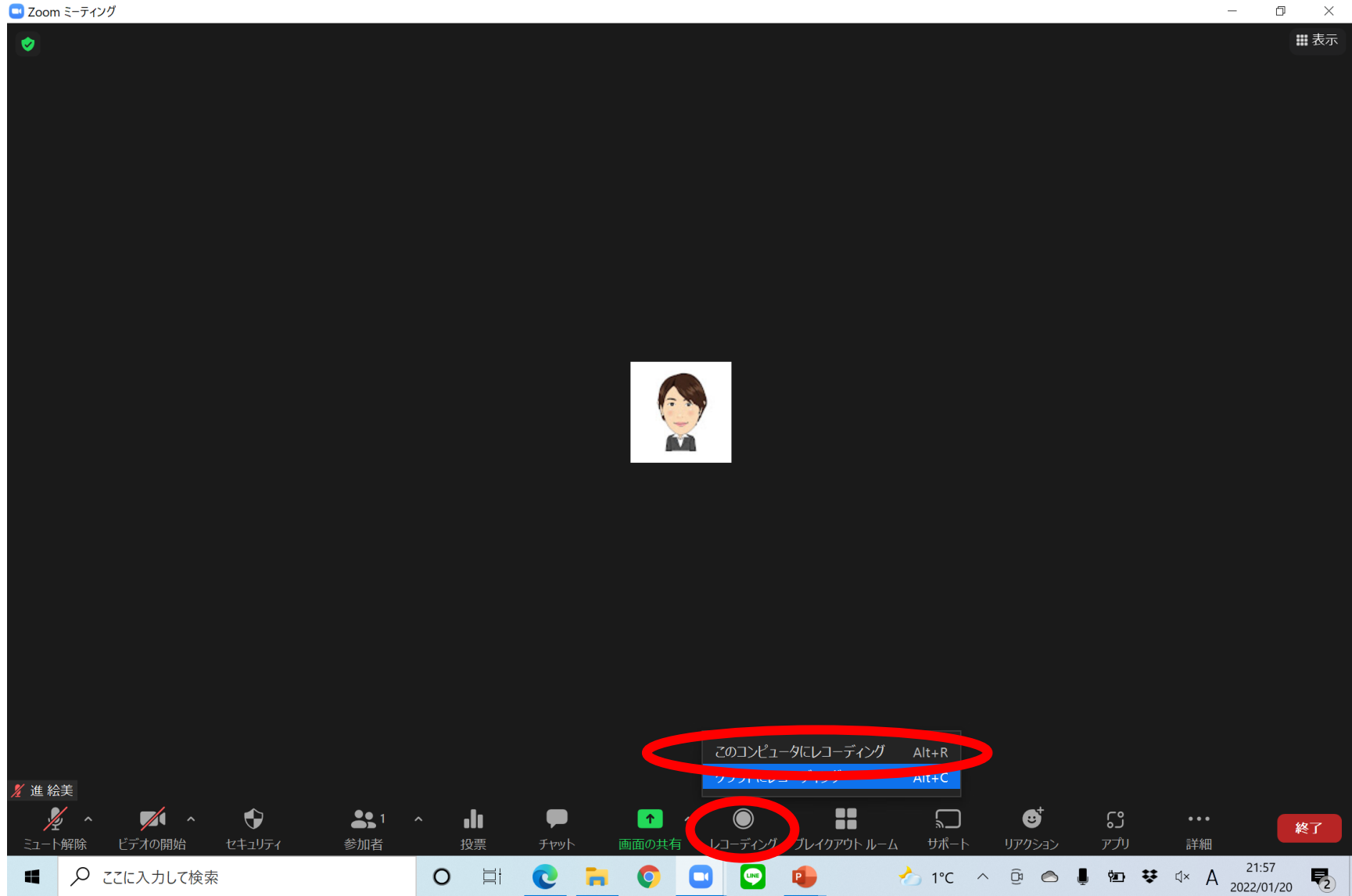


# 画面共有してみよう



共有したいファイルは開いておく

# レコーディングしてみましよう





**安心安全な場づくりにご協力ください。**

**否定的な発言はしない。**

**言いたくないことは言わない。**

**ここで話したことは口外しない。**



## グループワーク（60分）

①話す人：ライフラインチャート

②聴く人：相手が話しやすい態度で感情ワード

（楽しかった・嬉しかった・辛かった・モヤモヤした）

→「それはなぜ」「それはどうして」と深掘り

③時間管理する人：ラスト1分声掛け

④フィードバックする人：聞き手の良かったところ、  
次にもっとこうすれば良いと感じたところ

・10分（ワーク）→5分（体験者感想、フィードバック）

それでは、本日もやってみましょう(\*´3`)



# アセスメント

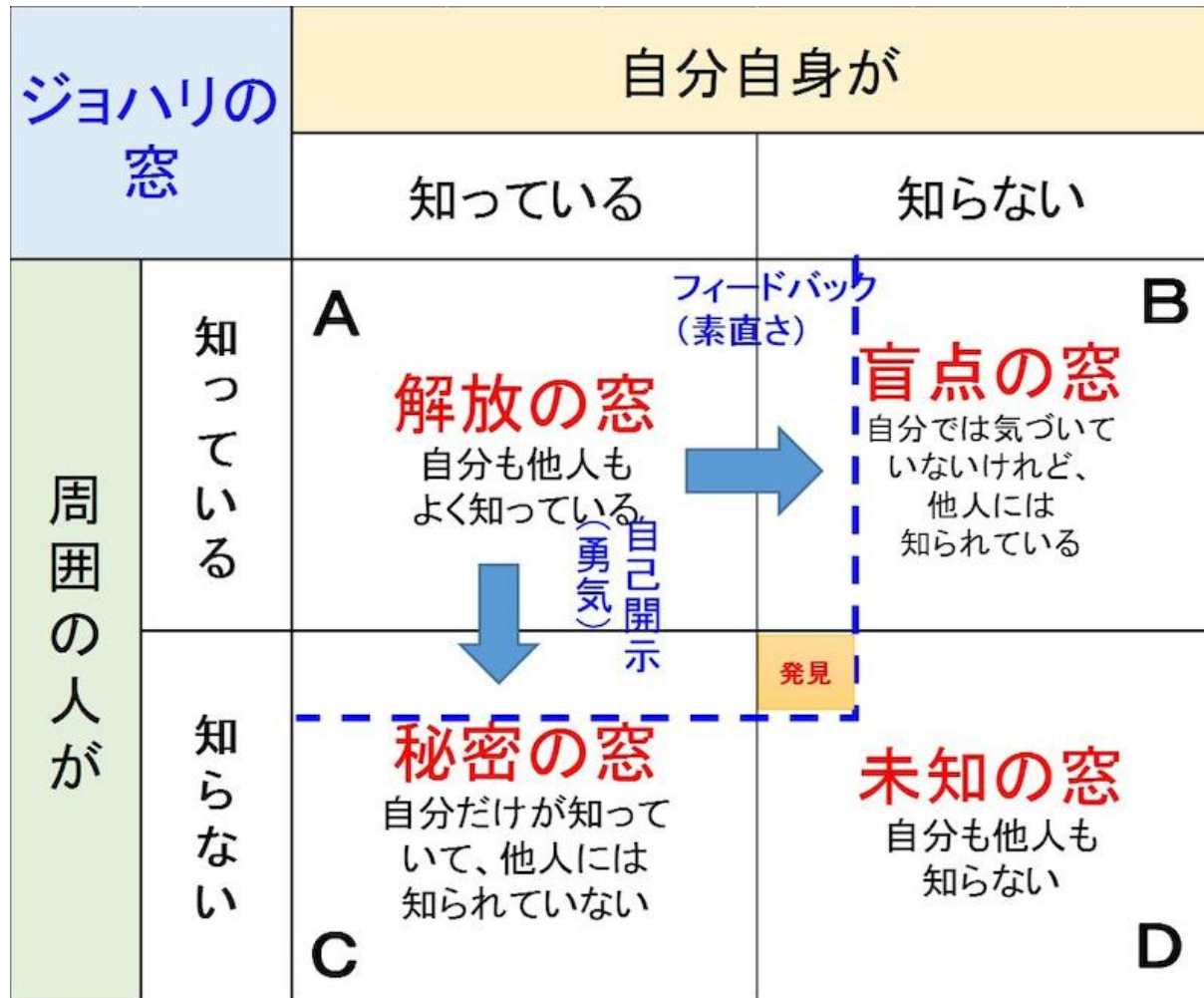
対象を**客観的**に調査、把握すること。



**優劣、善悪の評価をしない。**

# ジョハリの窓

ジョハリの窓は、心理学者のジョセフ・ルフト（Joseph Luft）氏とハリントン・インガム（Harrington Ingham）氏の両名によって1955年に考案された概念





**第2期生の皆さま 次回もよろしくお願ひします！**



ケアマネ業務支援センター  
公式LINEアカウントはこちら♪



LINE ID  
emi.ssm

