

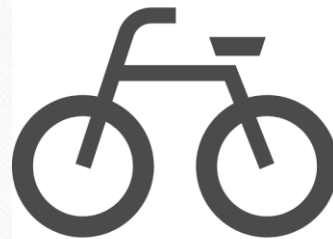


天晴れ介護サービス総合教育研究所

面談スキル向上講座

★進塾★

第4期 第②回目



2023.5.25(木) 進 絵美



～自己紹介～



進 絵美

(すすむ えみ)

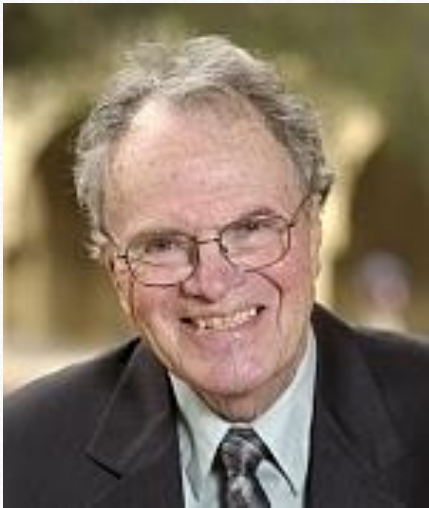
S54.2.15 43歳

ケアマネジャーを紡ぐ会おおさか支部 支部長
株式会社 進スタジオ(仮)

- ・介護福祉士
- ・サービス管理責任者
- ・相談支援専門員(現任)
- ・主任介護支援専門員
- ・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)
- ・ワークサポートケアマネ



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」

- ▶ 好奇心:新しい学習機会を模索すること
- ▶ 持続性:上手いいかなくても諦めない。
- ▶ 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。
- ▶ 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。
- ▶ 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。

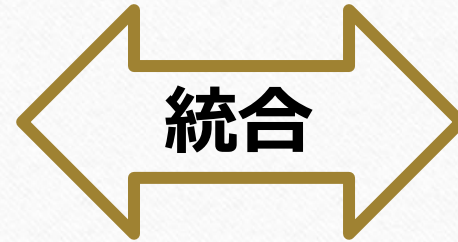
■ キャリアコンサルティングの仕組

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



仕事道具は私たち自身

面談 (傾聴)

「優しさ」は性格

(持って生まれたもの)

「思いやり」「気遣い」は ○○○



スキル・技術・能力

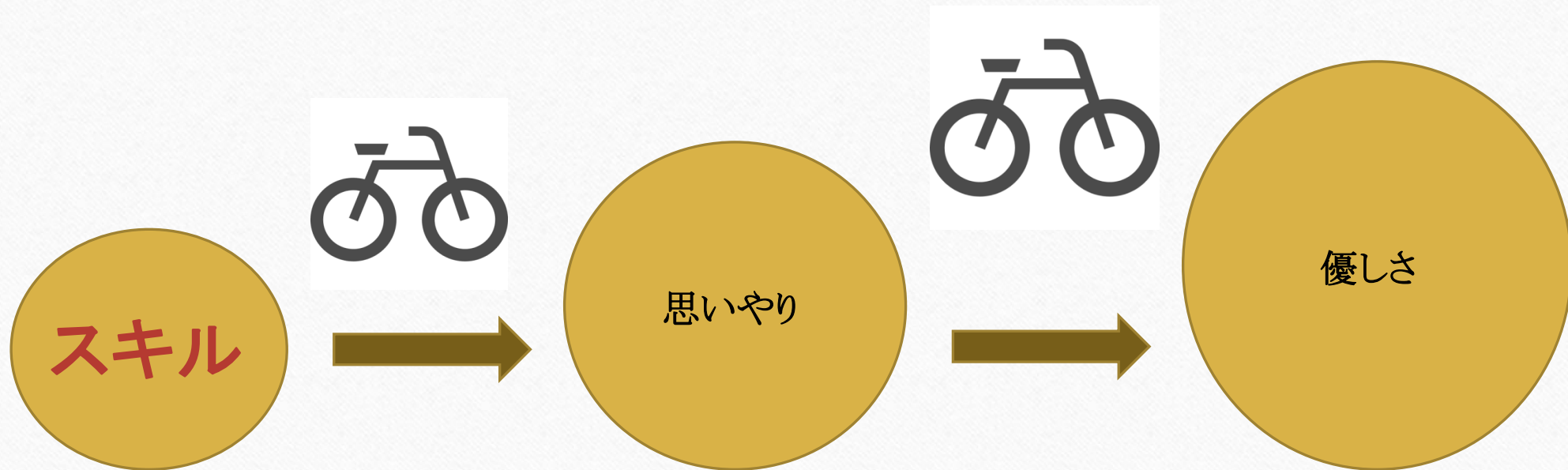


人が習慣を作り
習慣が人を造る

ジョン・ドライデン(John Dryden、ユリウス暦1631年8月9日 - グレゴリオ暦1700年5月12日^[1])は、イングランドの詩人、文芸評論家、劇作家。

「優しさ」とは、心温かく

「思いやり」があること。



面談（傾聴）スキル=身につけることができる**技術**

いつからでも始められる！



面談(傾聴)スキル向上講座

①自己理解

②他者理解

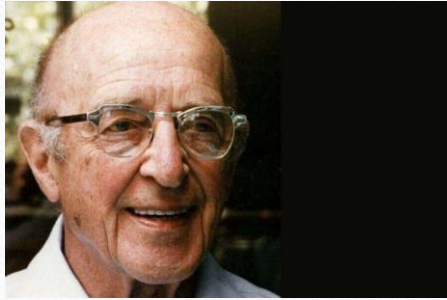
③自己理解の支援

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。

『受容・共感・自己一致』

純粹性(ウソがないこと)

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



私も悲しくなる。
私もうれしい。

①情動的共感

自分では制御できない

私だったら。。。だな

②認知的共感

☆自分視点 ☆他者視点

〇〇さんは
悲しかったのかな？

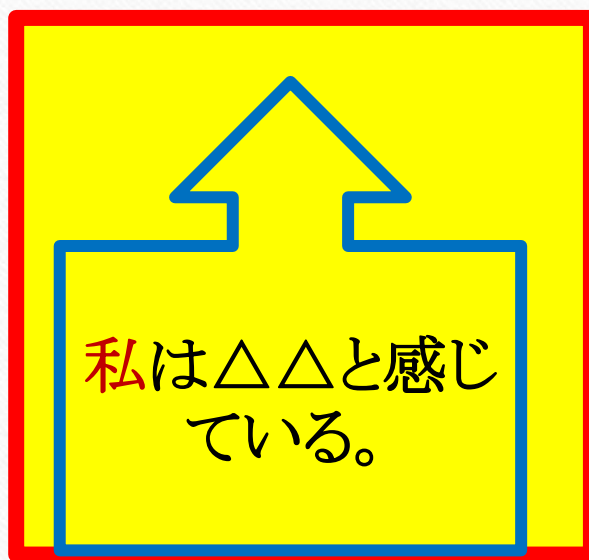
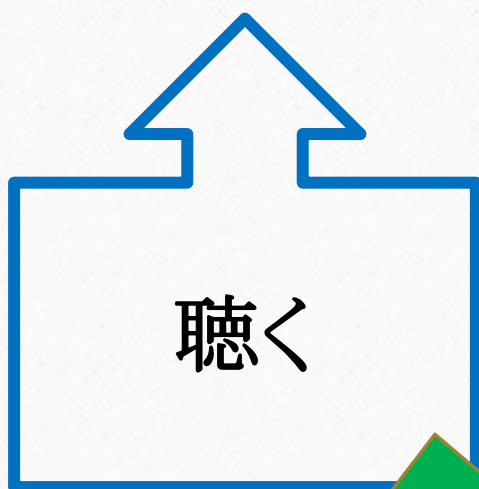
〇〇さんは
うれしかったのかな？

傾聴：「他者視点」による「認知的共感」に基づいているもの

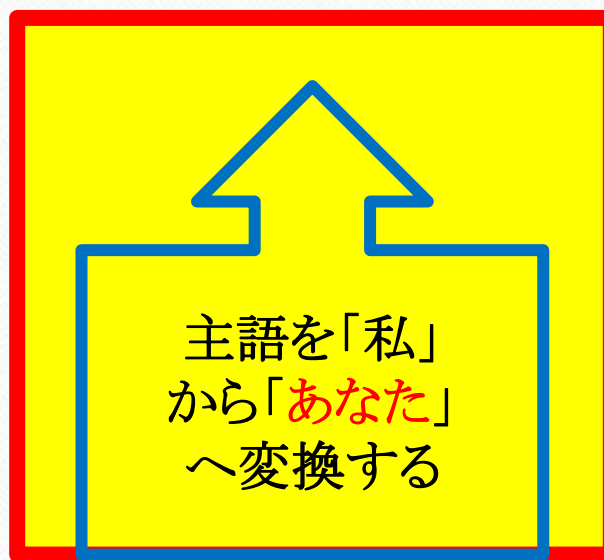
【面談技術図解】

傾聴 → 自己理解 → 他者理解 →

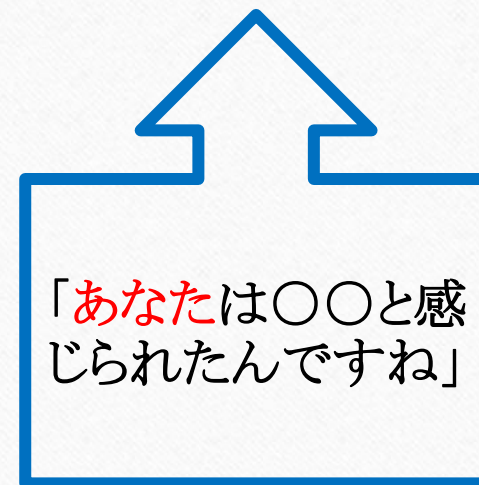
「他者視点」による「認知的共感」



(自己受容)



(他者受容)



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

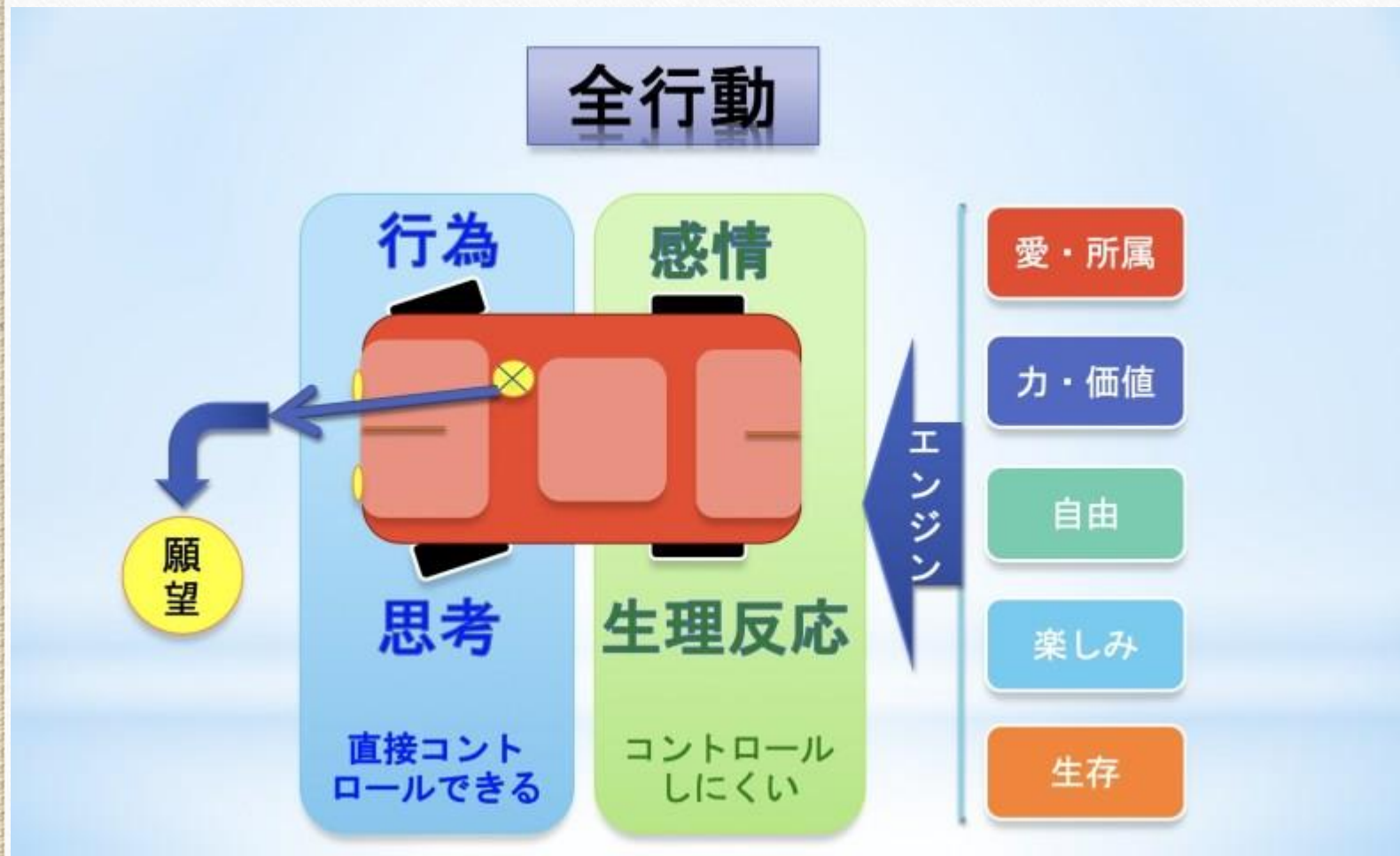
〈全行動の4要素〉

- 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)

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。

個人ワーク(分)

ワーク②

- ・ 1週間以内にあった良かったこと、楽しかったこと

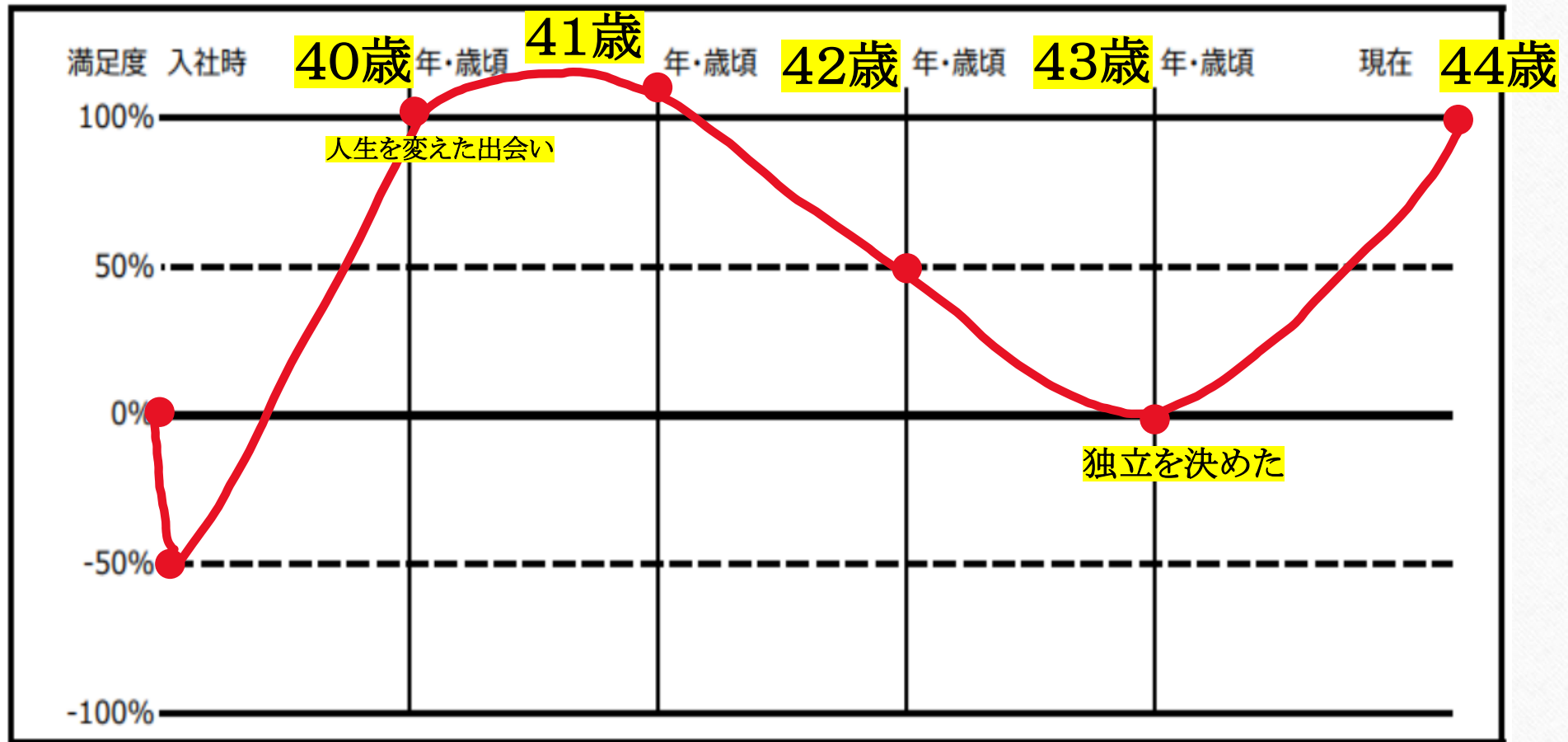
- ・ 今日の進塾②が終わった後、どうなっていたいですか？





個人ワーク(分)例進の場合

ワーク③ライフラインチャート



画面共有してみよう



Zoom ミーティング 参加者ID: 453630

共有するウィンドウまたはアプリケーションの選択

ベーシック 詳細 ファイル

画面 ホワイトボード iPhone/iPad

進 絵美 進 絵美 進 絵美

共有

オーディオに接続 ビデオの開始 セキュリティ 参加者 投票 チャット 画面の共有 レコーディング ブレイクアウト ルーム サポート リアクション アプリ 詳細 終了

ここに入力して検索

2°C 0:32 2022/01/21

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ょ



Zoom ミーティング

表示

このコンピュータにレコーディング Alt+R
クラウドにレコーディング Alt+C

進 絵美

ミュート解除 ビデオの開始 セキュリティ 参加者 投票 チャット 画面の共有 レコーディング ブレイクアウト ルーム サポート リアクション アプリ 詳細

21:57 2022/01/20

この画面は、Zoom ミーティングのスクリーンショットです。中央には参加者のアバターが表示されています。下部には Zoom のコントロールバーがあり、その中に「レコーディング」のアイコンが赤い円で囲まれています。また、そのアイコンのすぐ上には「このコンピュータにレコーディング Alt+R」と「クラウドにレコーディング Alt+C」のメニュー項目が青い背景で表示されています。画面の左上には「Zoom ミーティング」というタイトルバーがあり、右上には「表示」のボタンがあります。背景には黄色いテキスト「レコーディングしてみましょ」が重ねられています。右下には黄色いテキスト「自分の声を聴いてみましょう」が重ねられています。最下部には Windows のタスクバーが表示されており、検索バーと各種アプリケーションのアイコンが見えます。右下隅には時刻「21:57」と日付「2022/01/20」が表示されています。

自分の声を聴いてみましょう

グループワーク(分)



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(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観察者



*壁になりきる

②話す人③聴く人④時間管理する人①観察者

*時間管理の人は時間になったら声掛け

•5分(ワーク)3分(観察者からフィードバック)×4人(または3人)

*3人のグループは時間管理&観察者を同じ人がする



グループワーク(分)

①話す人: ライフラインチャートの左側から話をする

②聴く人: →①相手が話しやすい表情・うなずき・姿勢で聴く
→②「そうなんですね」
→③オウム返し「〇〇なんですね」
→④「書いてみてどう感じましたか？」

③時間管理する人: 時間になったら声掛け

④観察者: 壁になりきる。

・5分(ワーク)3分(観察者からフィードバック)×4人(または3人)

*3人のグループは時間管理&観察者を同じ人がする

とにかくやってみましょう(*´ 3 `)

「沈黙」



沈黙の時間も必要

相手が沈黙している意味を考える

内省している。**考えている。**



「何もしない」ということを**する**



自分の尊厳
自分を尊重



ありのままの自分
であることを
大切に扱うこと

アセスメント

対象を客観的に調査、把握すること。



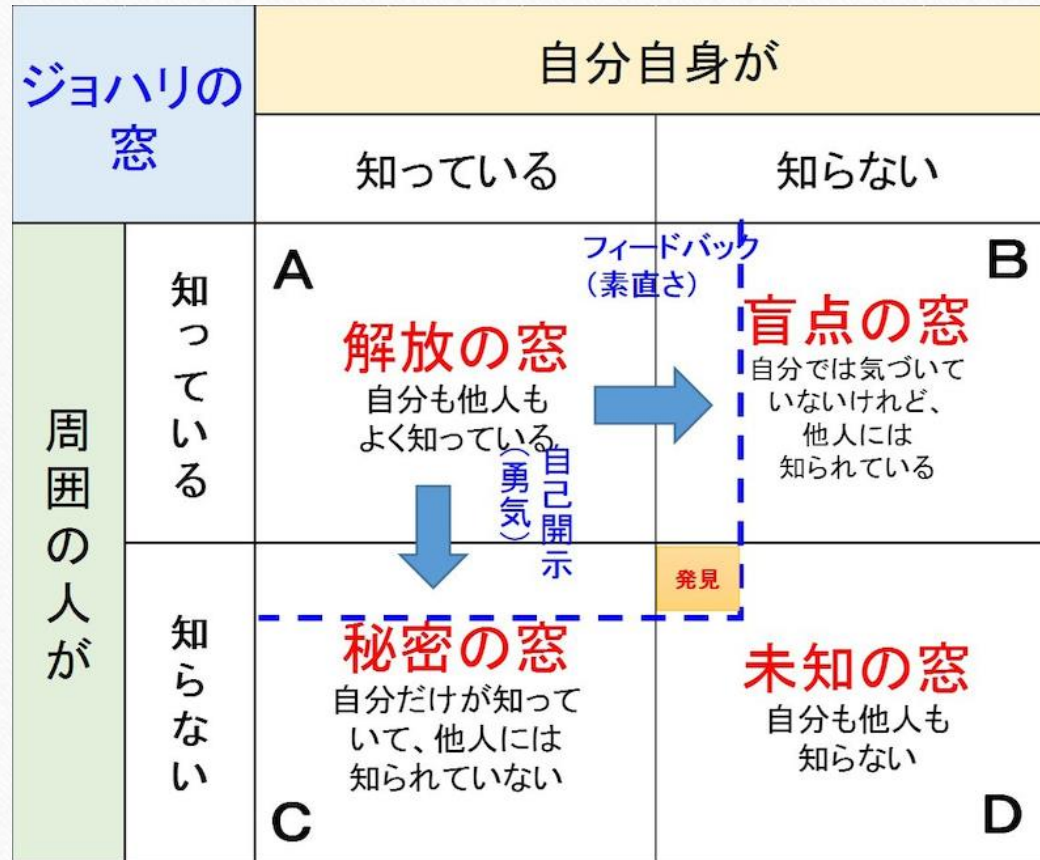
優劣、善悪の評価をしない。





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



ワーク④⑤は進塾③で使用します

(第1面)

様式2 職務経歴シート

氏名	推進	一部	平成 30 年 7 月 20 日 現在	
職務経歴				
No.	期間 (年月～年月) (何年何ヶ月)	会社名・所属・ 職名 (雇用形態)	職務の内容	職務の中で学んだこと、 得られた知識・技能等
1	昭和 63 年 4 月 ～ 平成 5 年 3 月 (5 年 0 ヶ月)	株式会社〇〇〇〇 営業部 係員 (正社員)	営業職として、幅広い業界に対して会計経理システムの営業を行った。	営業職に必要な基本的な技能を身につけた。 様々な業種の、企業規模が比較的小さい会社のニーズをくみ取ることができた。
2	平成 5 年 4 月 ～ 平成 7 年 3 月 (2 年 0 ヶ月)	株式会社〇〇〇〇 営業部 営業主任 (正社員)	営業職として、幅広い業界に対して会計経理システムの営業を行った。	営業の経験を積み重ねたことで、様々な業種の、企業規模が大きい会社のニーズまでくみ取ることができた。
3	平成 7 年 4 月 ～ 平成 11 年 3 月 (4 年 0 ヶ月)	株式会社〇〇〇〇 マーケティング企画部 主任 (正社員)	新製品開発企画に知り、顧客ニーズを反映した製品を開発するための調査や、広告を通じた新製品の販売促進を推進した。 ・展示会への出展による新製品の拡販 ・専門誌への記事広告の執筆、掲載のアレンジ ・アンケート調査による営業戦略の確立	アンケート調査等を通じ、顧客からのフィードバックを収集・分析し、現在の主力商品の開発に貢献した。 この分析により商品開発後も戦略的な広告を展開することができた。
4	平成 11 年 4 月 ～ 平成 21 年 3 月 (10 年 0 ヶ月)	株式会社〇〇〇〇 営業部 課長代理 (正社員)	営業部に所属し、自ら営業に関する立場から、多くの部下を管理する立場になった。 ・営業部部下15人マネジメント ・パートナー企業の売上管理	部下のマネジメントでは、仕事の振り分け、教育の与え方等、部下のやる気を引き出すよう心がけ、チームとしての営業成績を出した。マネジメントの仕事は、部下のやる気を出させることが有効であった。 部下のキャリア形成にも意をくだき、部下が自らのキャリアについて考えられるように、部下のキャリアを共に考えた。
5	平成 21 年 4 月 ～ 平成 30 年 7 月 (9 年 3 ヶ月)	株式会社〇〇〇〇 営業部 課長 (正社員)	営業職として、幅広い業界に対して会計経理システムの営業を行った。 中小企業 (ベンチャー企業等) を対象とする新規開拓、ビジネスサポート ・露ヶ間地区大手企業 (売上高10億円以上) を対象とする新規開拓 ・露ヶ間地区パートナーの営業サポート	長期間営業の仕事に専らる中で、様々な業種・規模の企業等に対しニーズに即したサービス提供してきた。また、マーケティングや部下のマネジメントの経験も積んでおり、個別の商談だけではなく、営業戦略を立てる目標を達成するためにチームに統率するノウハウも持つことができた。 新規開拓営業で社長賞を過去2回受賞
6				

様式3-1 職業能力証明 (免許・資格) シート

氏名	仕事	太郎		
No.	免許・資格の名称 取得時期	免許・資格の実施・ 認定機関の名称	免許・資格の内容等	
1	日本商工会議所簿記検定3級 平成 20 年 11 月	日本商工会議所	商店、中小企業における経理担当者として必要な商業簿記に関する知識を有し、簡易な実務処理ができます。 インターンシップにて興味を持ち取得しました。	
2	普通自動車第一種運転免許 平成 20 年 3 月	東京都公安委員会		
3	ファイナンシャル・プランニング技能士3級 平成 23 年 3 月	社団法人金融財政事情研究会	顧客の資産に応じた貯蓄・投資等のプランの立案・相談に必要な技能の程度に関する検定です。 3級はファイナンシャルプランナーを目指す方、ファイナンシャルプランナーである方が受ける検定です。 金融分野に興味があり取得しました。	
4	TOEIC 700点 平成 24 年 10 月	財団法人国際ビジネスコミュニケーション協会	国際コミュニケーション英語能力を測る世界共通のテストです。 英語能力の実力を知るために受験しました。 日常生活に必要なコミュニケーションを取ることが出来ます。また、一定程度の業務上のコミュニケーションを取ることが出来ます。	
5				

(注意事項)

- 「免許・資格の内容等」欄には、必要に応じて、免許・資格付与の基準・目安等も記入 (又は添付) してください。
- 原則として、本シートを生涯にわたって活用していく中で、免許・資格の取得の都度、証明する書類等 (写本) の添付を可能な範囲で行ってください。また、応募書類とする場合は、応募先の業務に必要な資格等の書類等 (写本) を添付する等、可能な範囲で必要に応じて書類等 (写本) の添付を行ってください。なお、キャリア・プランニング時には必ずしも必要ありません。
- 記入しきれないときは、適宜枠の数を増やす等により記入してください。
- 本シートは、電子的方式、磁気的方式その他の知覚によっては認識することができない方式で作られる記録であって、電子計算機による情報処理の用に供されるものをもって作成することができます。
- 必要があるときは、各欄を区分し、または各欄に所要の変更を加えることその他所要の調整を加えることができます。



第4期生の皆さま 全5回よろしくお願ひします！

LINE ID
emi.ssm

