

【介護職の必須科目】

コミュニケーション
×
ストレスケア

～自分を愛する方法～

はじめに

◎安全・安心の場にしたいので、否定、ダメ出し（自分のことも）はしないようにしましょう。どんな意見でも大丈夫！お互いの発言を尊重し合う環境にしましょう。

◎自分が思ったこと、考えたことを言語化することを意識してワークに取り組みましょう。

◎常にもう一人の自分を意識して客観的にみることを習慣にしていきましょう。

期待される効果・目的

セルフケアを身につけることで、ストレスをコントロールしやすくなります。（自分でコントロールできるようになります）

ストレスを客観視できるようになり、周りの反応に振り回されないようになり、自分の軸ができるようになります。

自分の人生の質が上がり、充実した日々を送ることが出来ます。

本日やり始めたことを、きっかけにし、継続することで効果が発揮されます。初めはうまくいくことばかりではないと思いますが、行動したことを承認し、さらに活用するには？と考えながらブラッシュアップしてください。

コミュニケーション

12個の「型」「スキル」



R5年5月17日（水）10時～
強みの発掘、活用方法

R5年6月21日（水）10時～
スタッフや家族の信頼を得るコツ

R5年7月12日（水）10時～
相手の困りごとポイントを知る

R5年8月9日（水）10時～
伝わる話し方、チーム力向上

R5年9月20日（水）10時～
特別講義 アドラー心理学

ストレスケア

12個の「型」「スキル」



R5年10月11日（水）10時～
ストレスを感じる仕組みと対処方法

R5年11月15日（水）10時～
ストレスの原因となる思考の癖に気づき、
行動を変える

R5年12月13日（水）10時～
メンタルと自律神経（心と体の関係性）

R6年1月17日（水）10時～
自分を愛する方法

R6年2月14日（水）10時～
スタッフのサポートのために
できること

R6年3月13日（水）10時～
総まとめ、
メンタルサポートワーク

本日のセミナー内容

1. 自分を愛するってどういうこと？
2. 自分の本当の気持ちに気付く
3. 自分をいじめていることを減らす
4. 自分が喜ぶことを増やす
5. できる範囲で相手に手を差し伸べる
6. すぐに使える3つの型（スキル）
7. 榊原先生と工藤のQ&A
8. まとめ
9. 次回予告
10. 【ワーク①、②】自分の本当の感情に気付こう
11. 感想・気づき

1. 自分を愛するってどういうこと？

自分を愛すると聞くと、どんなイメージがわきますか？

自分の好きなことをして、好きなものを買って、好き放題に生きること？

飾らない自分を好きになることは大切です。

しかし、

好きなことだけをして、過ごす生き方は、ダダのわがままや甘えであり、周りからも自己中心的な人だと思われるでしょう。

そうすると、人間関係もうまくいきません。

自分を愛するということは、自分の良くないことや嫌なところも含めて、自分を受け入れることです。



1. 自分を愛するってどういうこと？

《問題》

自分を愛していない（大切にしていない）人ってどんな人？

1. 自分を愛するってどういうこと？

《問題》

自分を愛していない（大切にしていない）人ってどんな人？

- ◎ 自分よりも他人を優先している
- ◎ 常にストレスがたまっている
- ◎ 心配性で自己評価が低い
- ◎ ネガティブな考え方をしてしまいがち
- ◎ 自分のことを表現するのが苦手 などなど



なぜ、そうなったのかという原因があるかどうかを考えてみましょう。

例えば、親に長年「何もできないやつだ」と言われてきた。

自分の意見を言えば、空気を読んでいない！と叱られたなど。

1. 自分を愛するってどういうこと？

★自分なりに一生懸命やっても、ダメな自分を指摘されてしまう。

★あからさまな、がっかりとした表情や態度をされてしまう。

★自分勝手な嫌な奴と思われたくない。

★本当は大変なのに、「大丈夫です」と言ってしまう。など

⇒ 何が起きているのでしょうか？

1. 自分を愛するってどういうこと？

⇒ 何が起きているのでしょうか？

他人の視線、言動を気にして行動する癖がついてしまっている。
クセになっているので、気づきにくい。

本当の気持ち、感情は??



1. 自分を愛するってどういうこと？

★自分なりに一生懸命やっても、できていないと指摘されてしまう。

本当の気持ち、感情は??

こんなにがんばっているのに、まだできていないだって言われる。
もうこれ以上頑張れない。仕事やめようかな。

さらに感情を深掘り

できない自分を指摘されて、つらい。自分が価値のない人間だと思う。
そう思いたくないから、仕事を辞めようかなと思っている。

どうなりたい？

できないと言われていることができるようになりたい。でもできない。

1. 自分を愛するってどういうこと？

どうなりたい？

できないと言われていることができるようになりたい。でもできない。

自分の視点からしか物事を見ていると、解決策が見つからない。

客観的にみると、自分はどうか？（周りの人の言動）

- ◎ 一生懸命だけど、空回りしている。
- ◎ 無理して、自分だけでやらなくてもいいのに。
- ◎ 何度も同じことを繰り返している。

⇒ それでも、原因がわからず、解決できない。



1. 自分を愛するってどういうこと？

なりたい自分になるためには、まず、

- ◎ 自分の本当の想いを知る
- ◎ うまくできない自分も含めて、これが自分だと
言えるようになる（自己受容・自己一致）
「そういう考え方もあるかもしれないなあ」

自己肯定は他人の承認を求めてしまう。

⇒ **他人軸**の生き方になる。

自己受容し、自分の本当の思いに沿って生きる。

⇒ **自分軸**の生き方になる。



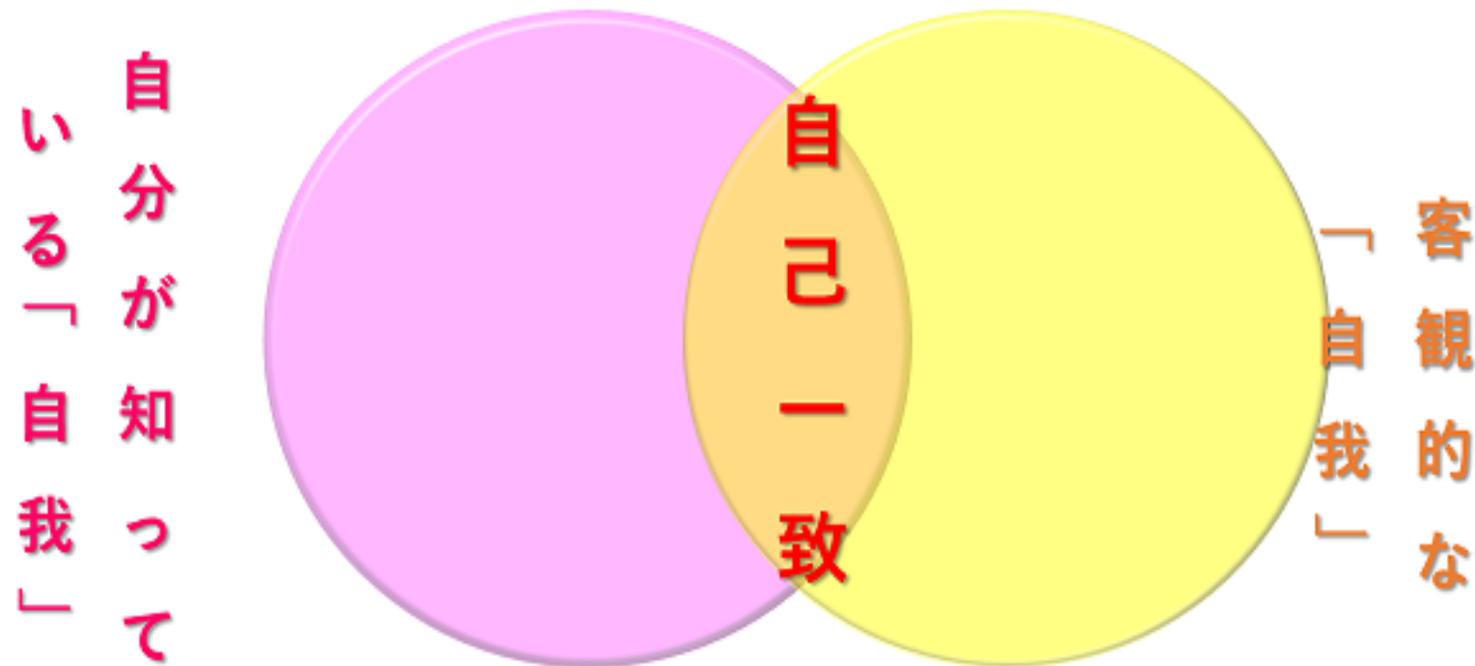
そのために自分を愛するスキルを身につけていただきたいです。

1. 自分を愛するってどういうこと？

17

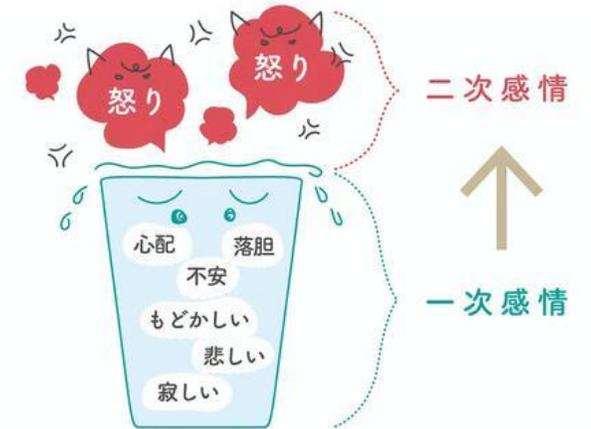
SWSC-SHIP 

自分が知っている「自我」と客観的な「自我」



2. 自分の本当の気持ちに気付く

感情には2種類ある。(一次感情と二次感情)
二次感情とは**出来事にたいして始めに起きる感情**。
それに対して一次感情というのは**評価の後に気付く感情**。

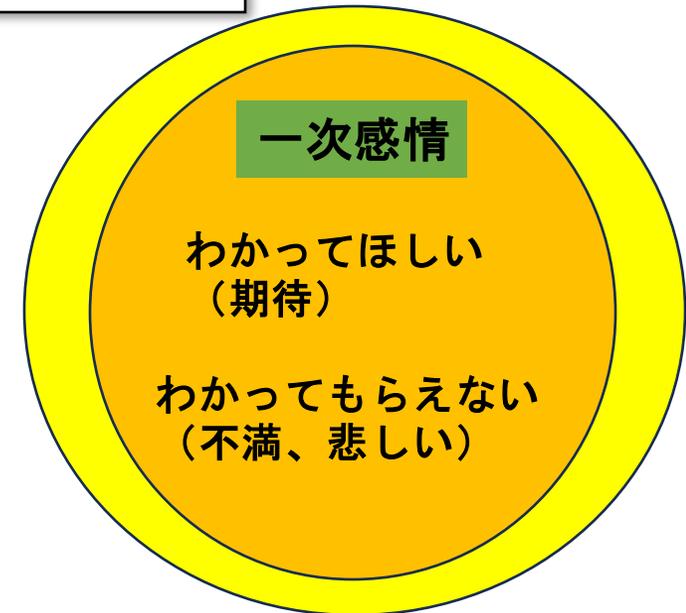
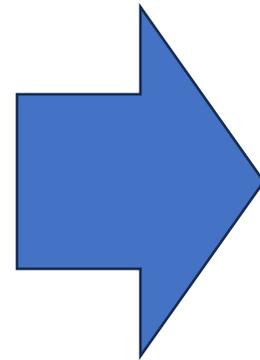
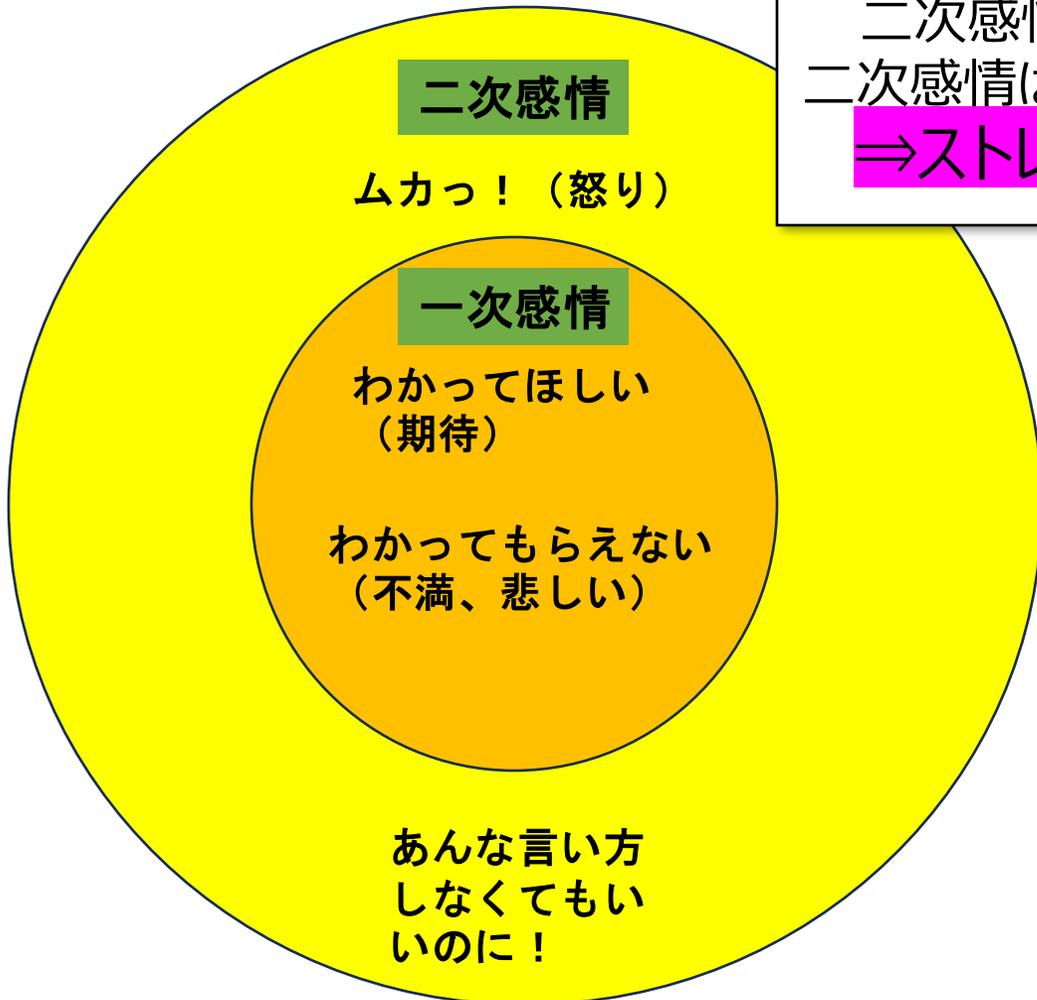


例えば上司から、何かいやみを言われたとします。
まず始めに「嫌な言い方をしなくても良いのに」と**怒り**を感じるかもしれません。
その後「やっぱり自分は人から評価はされないんだ。」と思って**悲しみ**が出てきます。
どちらにしても何らかの評価に対して**感情**が出ます。

一次感情は一つではない。二次感情を認めないと、一次感情は出てこない。
その後、「他にも怒られることがあるのでは。」という**不安**。
「迷惑をかけてしまったのではないか。」という**罪悪感**が生まれるかも。

2. 自分の本当の気持ちに気付く

二次感情をわかって、受け止められると、
二次感情はなくなって、一次感情のみになる。
⇒ストレスを感じている容量が減る



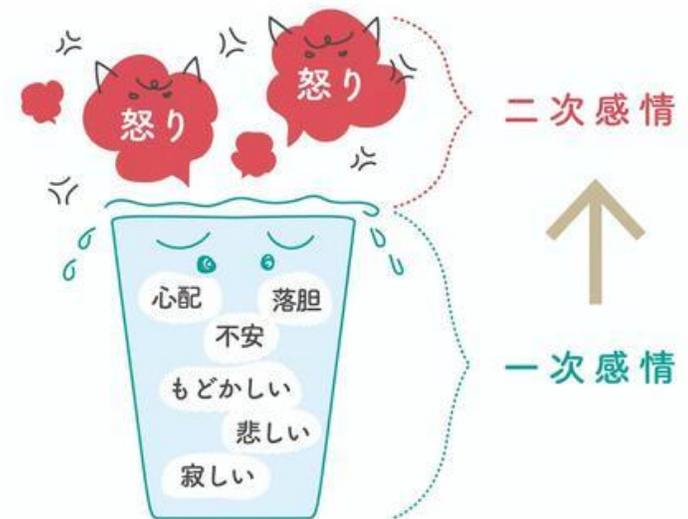
2. 自分の本当の気持ちに気付く

部下や同僚にイラっとしたとき、ムカっとしたとき、
一度立ち止まって、この二次感情は何だろう？と考えると、

自分は相手にどうなってもらいたかったかが明確になり、
それを言語化して、
相手に伝えることができるようになる。

その結果、イラっとすることが減った！
という、効果もあります！

⇒ワークで行います



3. 自分をいじめていることを減らす

自分をいじめていること

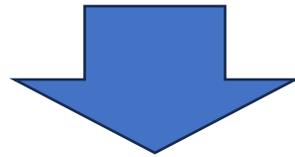
- ◆ **嫌なのに、大丈夫ですと言って引き受けること**
(自分の感情をないことにしていること)
- ◆ **睡眠、食事、運動などがアンバランスであること**
(自分の体を大切にしていないこと)
- ◆ **親と同居していて、ひどいことを毎日聞かされること**
(嫌なのにその環境にいること)
- ◆ **自分の想いを伝えないこと**
(それを相手がどう受け取るかは別の課題)



3. 自分をいじめていることを減らす

自分をいじめていること

- ◆嫌なのに、大丈夫ですと言って引き受けること
(自分の感情をないことにしていること)



本当はどうしたい？ どうなったらいいと考えている？
この感情をわかってあげただけでも、効果がある。

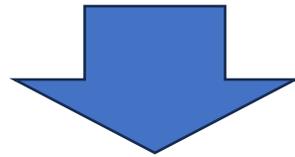
他人軸⇒自分軸に少しずつ変化していく。



3. 自分をいじめていることを減らす

自分をいじめていること

- ◆睡眠、食事、運動などがアンバランスであること
(自分の体を大切にしていないこと)



自分の体が喜ぶことを知り、実行すること。
×やけ食い ×食べなさすぎ ×過度なダイエット
身体が元気だと、心の回復、安定もしやすい。



3. 自分をいじめていることを減らす

自分をいじめていること

- ◆ 親と同居していて、ひどいことを毎日聞かされること
(嫌なののにその環境にいること)



嫌なののにその環境にいる理由を深堀して考える。

- ・ 親に「親を捨てて出いくなんて、ひどい」といわれ、ひどい人だと思われたくないため。(他人軸の考え)
- ・ 嫌ことを言われるが、夢のための資金をためるため。(自分軸の考え)

3. 自分をいじめていることを減らす

自分をいじめていること

◆ 自分の想いを伝えないこと

(それを相手がどう受け取るかは別の課題)



自分の想いを伝えられない人は多い。なぜか

- ・立場が弱い
- ・自分が悪いと思っている
- ・争いたくない
- ・言い方がわからない
- ・嫌われたくない
- ・あきらめている
- ・伝えるエネルギーがない



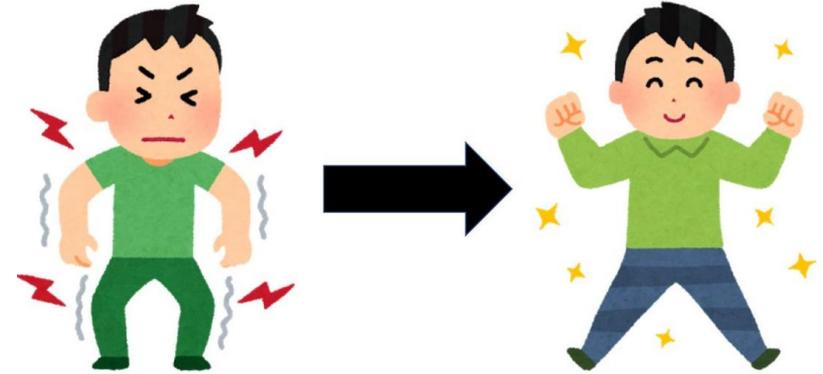
- ① いわれっぱなしにならない聴き方できく
- ② 今の問題が解決した未来をイメージする
- ③ 未来形の言葉で提案する

3. 自分をいじめていることを減らす

具体的に、

どのタイミングでどのように

自己肯定感や主体性を奪われた（阻害された）かを考え、「これ以上奪われないために何ができるか」を考えていくことが大切！



本来、持っている自己肯定感や主体性を「回復」させるイメージ！

4. 自分が喜ぶことを増やす

- ★今の状況、気持ちを紙に書き出す
- ★頭（心）の抱えているものを減らす
- ★素敵な部屋着、寝具をそろえる
- ★自分が上機嫌になるアイテムを複数持つ
- ★一人で解決しようとせず、ほかの人に相談する
- ★学びや感謝できることを探す
- ★自己愛を高める本を読む

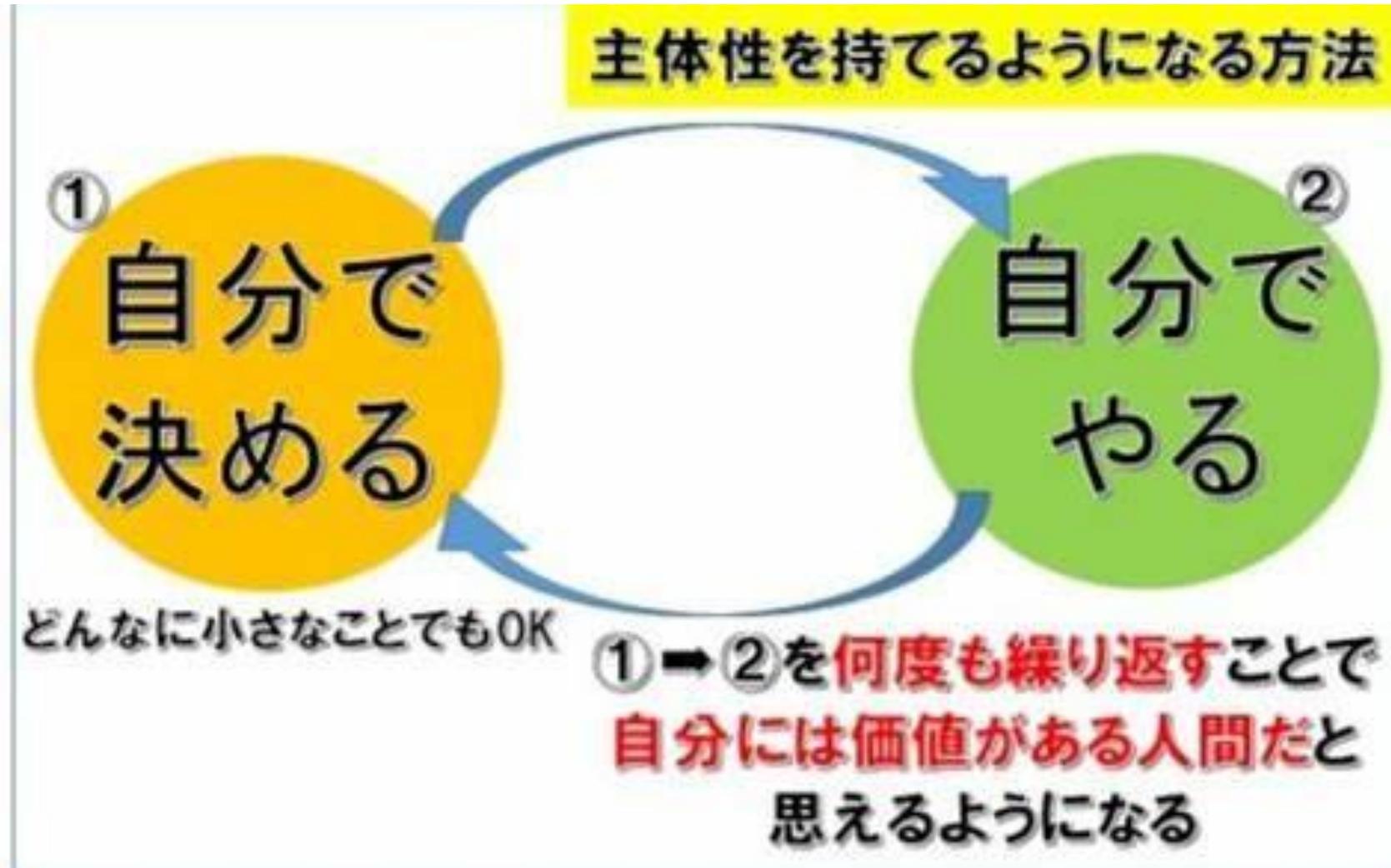


4. 自分が喜ぶことを増やす

- ★美容や健康に力を入れる
- ★自分で自分をほめる
- ★ポジティブな言葉を使う
- ★自然と触れ合う
- ★自分をよくわかってくれる人と話をする
- ★やったことのないことにチャレンジする
- ★
- ★



4. 自分が喜ぶことを増やす



4. 自分が喜ぶことを増やす

自分で自分を認められない

⇒24時間自分を認めていない人と同居していること

自分のことを「大切な友人」として
扱ってみてください！

どんなことをしてあげたいですか？



5. できる範囲で相手に手を差し伸べる

本当の意味での自分を愛するということは、
「自分と同じように、相手のことも大切にすること」

自分が満たされれば、相手のためにエネルギーを使うことができます。

ケアする人は、特に必要なことだと思っています。

おまけ（名言）

名言1.

『本当の愛は自分自身を愛することから始まる / BTS・RM』

世界的人気を誇る韓国のアイドルグループBTSが国連総会で発信したメッセージです。世界から注目を集めるBTSのメンバーも、他人からどう思われたいか気にするあまり自分を見失ってしまう時期がありました。そんな経験を乗り越えて「そのままの自分でいい」と思えた時に、初めて自分を愛することができたという思いが込められています。このメッセージは、BTSの初期のアルバムにも使用されています。過去の失敗やミスも含めて自分を受け入れることで、本当の意味で自分を愛することができますよ。

おまけ（名言）

名言2.

『もし今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは本当に自分のやりたいことだろうか？ / スティーブ・ジョブズ』

アップル社の設立者、実業家として知られるスティーブ・ジョブズの、スタンフォード大学のスピーチ内での発言です。

スティーブ・ジョブズ自身、毎日鏡にこの言葉を問いかけることを習慣にしていました。

他人軸で生きていると自分の考えに蓋をしてしまうことが多いですが、**自分の気持ちに正直でいることの大切さ**を伝えています。

自分を大切にしたいことを選択することは、自分を愛することに繋がっています。

おまけ（名言）

名言3.

『自己とは自分にとって最良の友人である 自分を知ること、全ての知恵の始まりである / アリストテレス』

「万学の祖」と呼ばれる哲学者アリストテレスの言葉です。
自分のことをよく分からないまま愛そうと思っても、どうしたらいいのかわかりません。自分を愛するためには深く向き合い、一番の理解者になることの大切さを説いています。

自分のことを理解して信じていれば自信が湧いてくるもの。その気持ちで自分を愛する上で大切です。

6. すぐに使える！3つの「型」（スキル）

自分を愛するスキル

自分の感情を自分で理解してあげる

自分はどうしたい？ と常に考える癖をつける

相手を尊重しながら自分の想いを伝える

7. 榊原先生と工藤のQ&A

◆質問・疑問、感想など
チャット投稿お願いします



8. まとめ

本日はありがとうございました！

自分を愛するって、わかっているようで、実行しようとするのが難しいですね。カウセリング始めた時、スキルや傾聴より、まず成功体験積んでくださいと言われました。（自己受容、自己肯定ができていなかったんでしょうね）人を支える人、他人の人生に伴走する人は、まず自分の心身を整えることができないと、支えられないですし、共倒れになります。自分で抱えきれない分は相談といますが、自分に余裕がなければ、視野も狭くなり、相談できることすら忘れてしまいます。

広い視野で心身に余裕を持てる自分でいてください。これからも応援しています。

工藤ゆみの

【無料フェイスブックグループ】

～メンタルケアroom～

メンタルに関する投稿をしています！無料ですので、ぜひご参加ください！



砂漠に咲く花

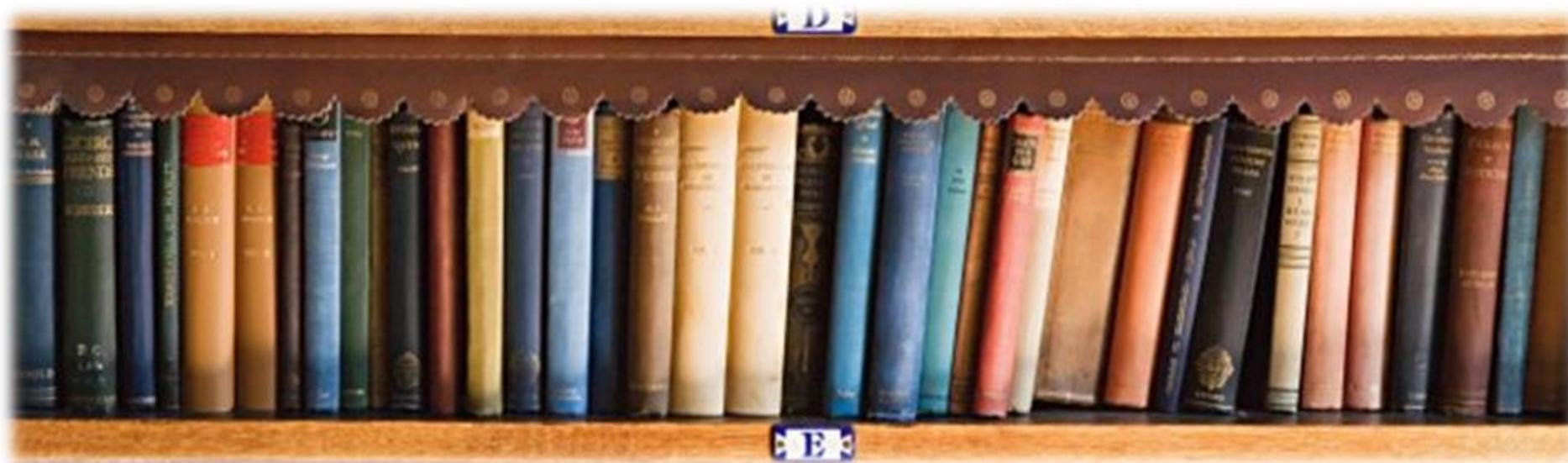
～アデニウム～



9. 次回予告

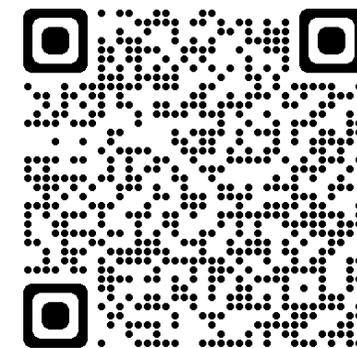


【介護現場をよくするライブラリー】
セミナー📅のところをクリックすることで
全部のセミナーが見ることができます。



9. 次回予告

「スタッフのためにできること」
2/14 (水) 10:00 ~ 12:00



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：「自分の気持ちをきちんと伝えるための 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）」





工藤ゆみさんの管理職・指導者向け！ -----

コミュニケーション実践力アドバンス講座

- 【動画配信】 第1回：強みを見つける質問と視点
- 【動画配信】 第2回：ストレスのアセスメント、メタ認知
- 【動画配信】 第3回：相手の価値観を知る質問
- 【動画配信】 第4回：伝わる話し方、共通言語の必要性
- 【動画配信】 第5回：アドラー心理学 勇気づけ人材育成と3つの知恵
- 【開催予定】 第6回：R5年 4月 目標達成、課題解決アプローチの実践

令和
4年度



工藤ゆみさんの全職員向け！ -----

コミュニケーションマスターへの道

- 【動画配信】 第1回：強みを知り、強みを活かす
- 【動画配信】 第2回：ストレスケア、ストレス軽減のコツ
- 【動画配信】 第3回：コミュニケーションマスターへの道①基礎編（2022年9月）
- 【動画配信】 第4回：コミュニケーションマスターへの道 実践編
- 【動画配信】 第5回：アドラーの勇気づけ、課題の分離
- 【動画配信】 第6回：リーダーシップとメタ認知ワーク

セミナーの感想のお願い

今回のセミナーの感想、ご意見、質問などありましたら、気軽にご連絡ください！フェイスブックメッセージかメールにて受け付けています。QRコードからメールできます。



10. 【ワーク①】

自分の本当の感情は何かを知ろう

最近イラッと（ムカッ）とすることは何でしたか？

本当は、どうなったらいいと思いませんか？

そうならなくて、どんな感情でしたか？

10. 【ワーク②】

こうなったらいいのにとらういう、バランスの取れた提案はどんなのですか？

どのタイミングで、どのように伝えたらいいと思いますか？

もし、〇〇な反応がかえってきたら、どう対処しますか？

10. 感想・気づき

