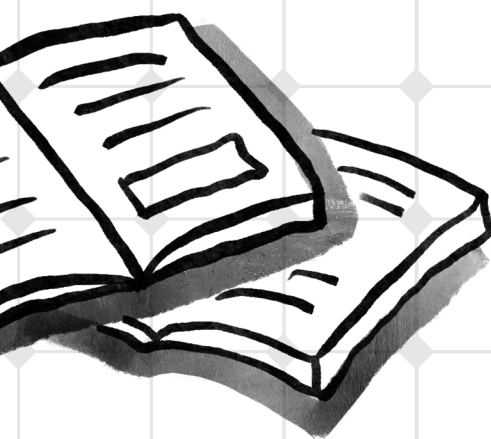
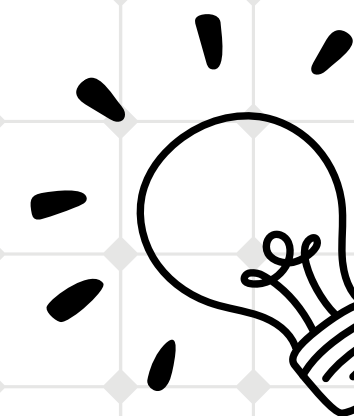


天晴れ介護サービス総合境域研究所 主催



進塾  
フォーアアップ講座

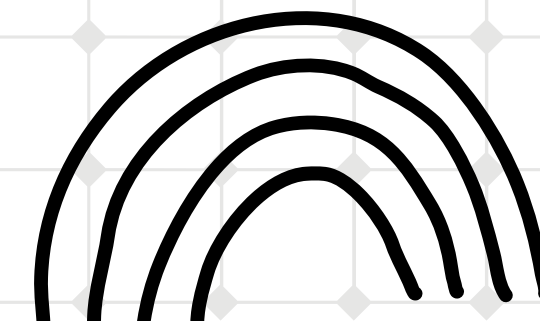


2024年3月26日(火) 19:00~21:00

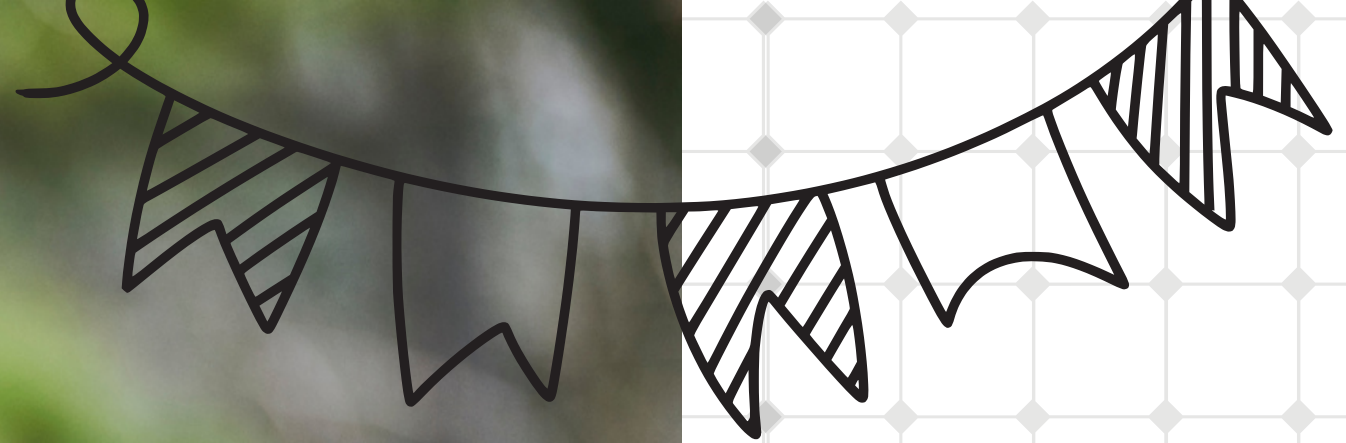
進 絵美

株式会社進スタジオ 代表取締役

一般社団法人日本単独居宅介護支援事業所協会 代表理事







## ～自己紹介～

進絵美  
(すすむえみ)  
S54.2.15  
45 歳

一般社団法人日本単独居宅介護支援事業所協会 代表理事  
(ケアマネジャーを紡ぐ会 会長)

株式会社進スタジオ 代表取締役

- ・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)
- ・SDGSDG S アドバイザー
- ・キャリアコンサルタント
- ・産業ケアマネ
- ・ワークサポートケアマネジャー



☆研修実績☆

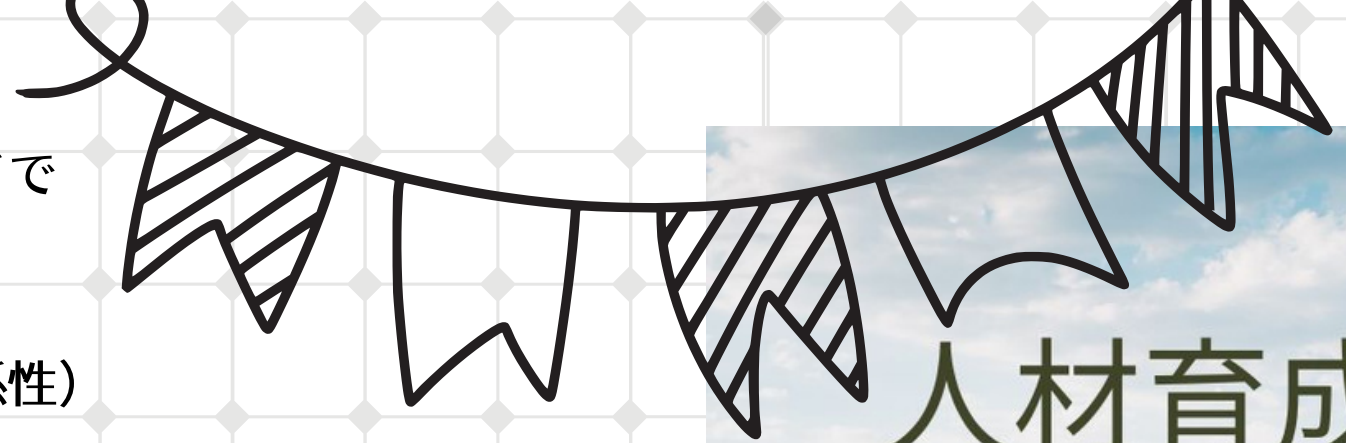
大阪、千葉、富山、滋賀、東京、福岡、愛知などで  
ケアマネジャー、介護職員向け

- ・ 家族支援について（仕事と介護の両立支援）
- ・ 障害福祉サービスについて（介護保険との関係性）
- ・ ハラスメント対策
- ・ 身寄りのない方の支援
- ・ 業務効率化（働き方改革）
- ・ 虐待防止 など

面談スキルアップ研修（天晴れ介護サービス総合教育研究所主催）

☆研修企画、運営、事務局

オンライン、対面合わせて年間100回程度

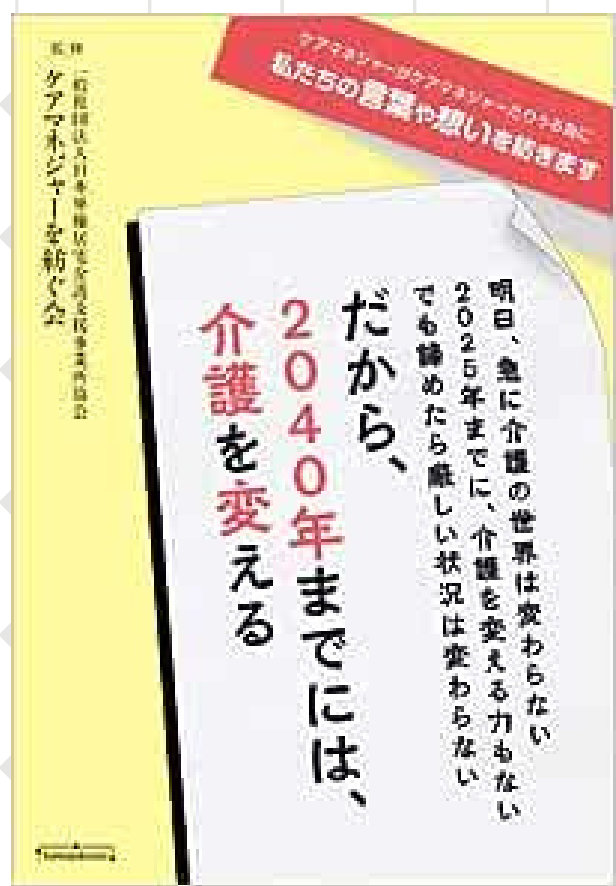


人材育成

# 主役は誰だ

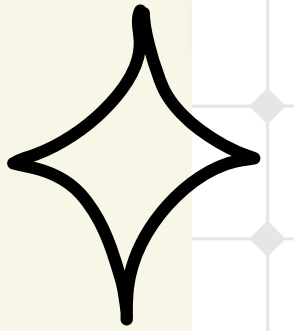


業務支援





## ■ キャリアコンサルティングの仕組

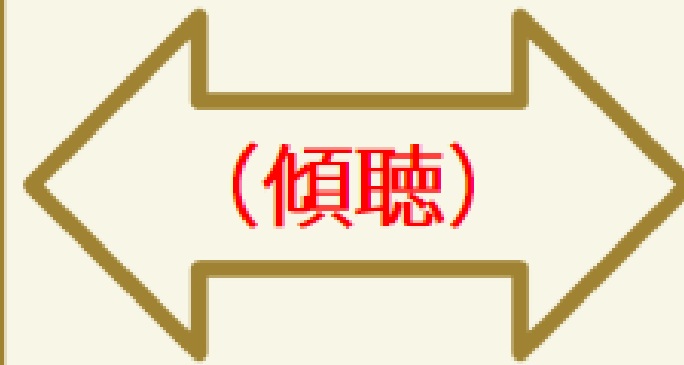


### 自己理解

仕事に対する興味の方向性

- ・ 価値観
- ・ 動機
- ・ 能力

### 自己決定

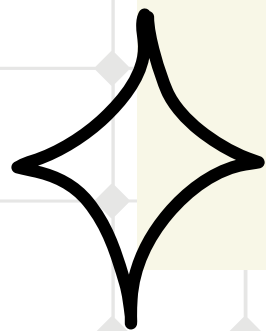


面談支援

人生設計

仕事理解

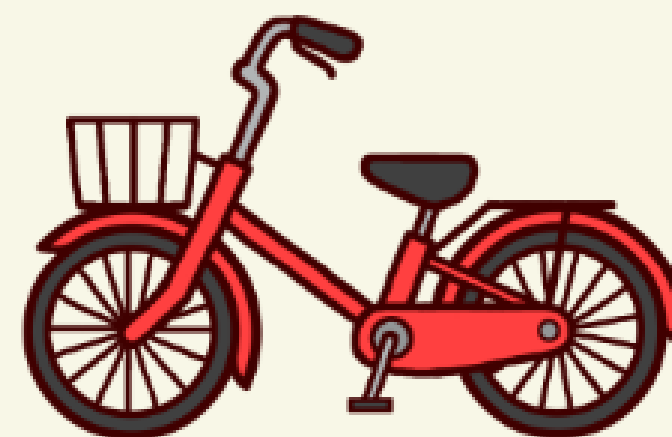
能力開発





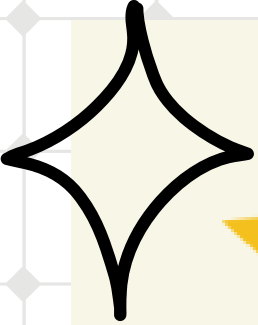
## 面談スキル向上講座（進塾）

- 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）★



面談スキルには傾聴スキルが欠かせない




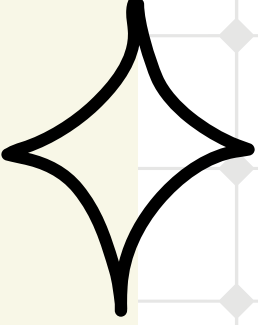


## ★ キャリアコンサルタントとは

個人の興味、能力、価値観、その他の特性を元に、**個人にとって望ましい職業選択を援助し、自らを高めていけるようにライフキャリア全体にわたる支援を行う。**

## ★ ケアマネジャーとは

すべての人々の基本的人権を擁護し、利用者一人ひとりが求める生活の実現に向かって、**利用者本位の立場から自己決定を最大限に尊重し、自立支援と生活の質の向上のために介護支援サービスの提供を行う。**



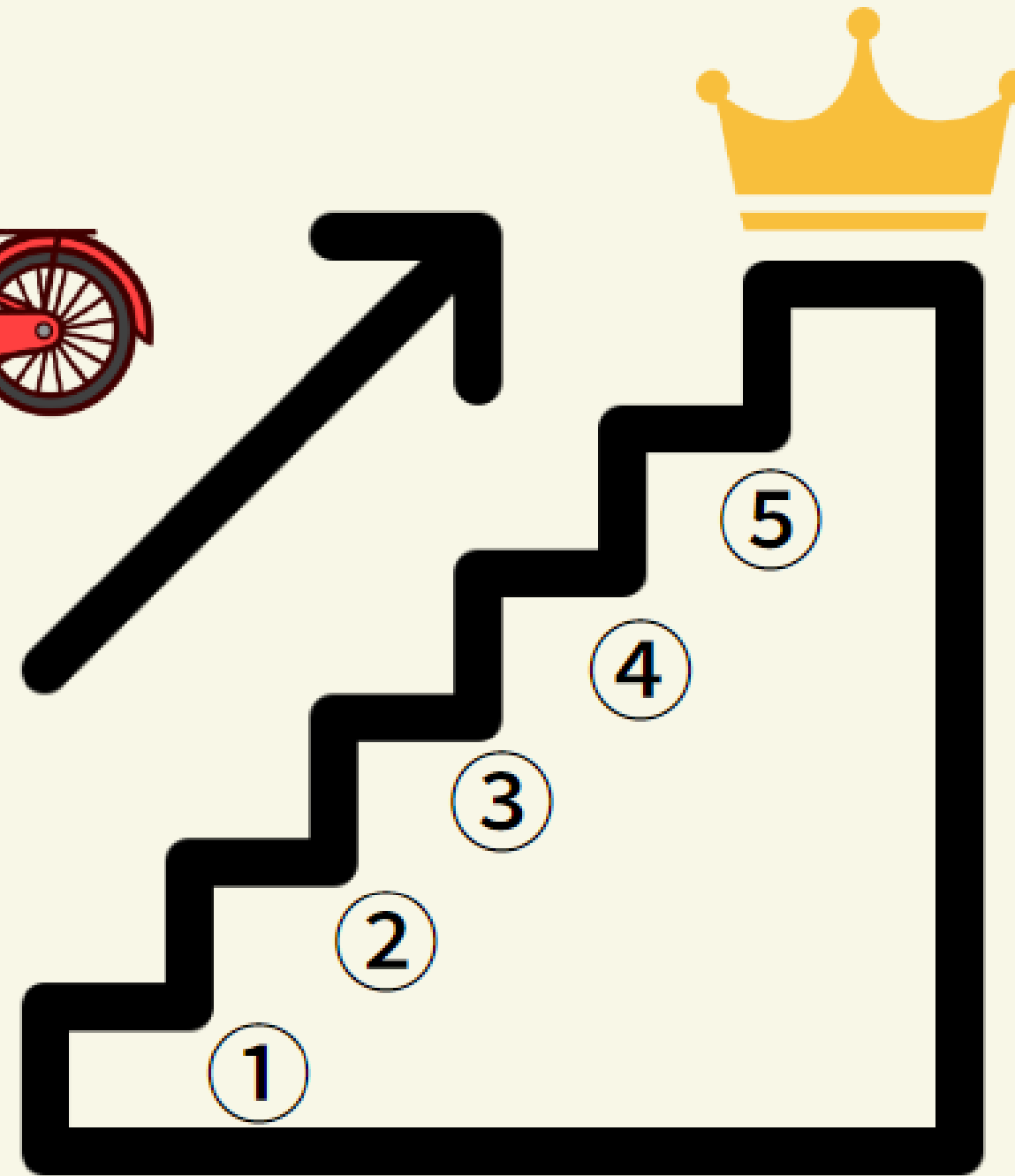


- ①自己理解
- ②他者理解
- ③自己理解の支援
- ④自立支援
- ★⑤相談援助の役割（価値）

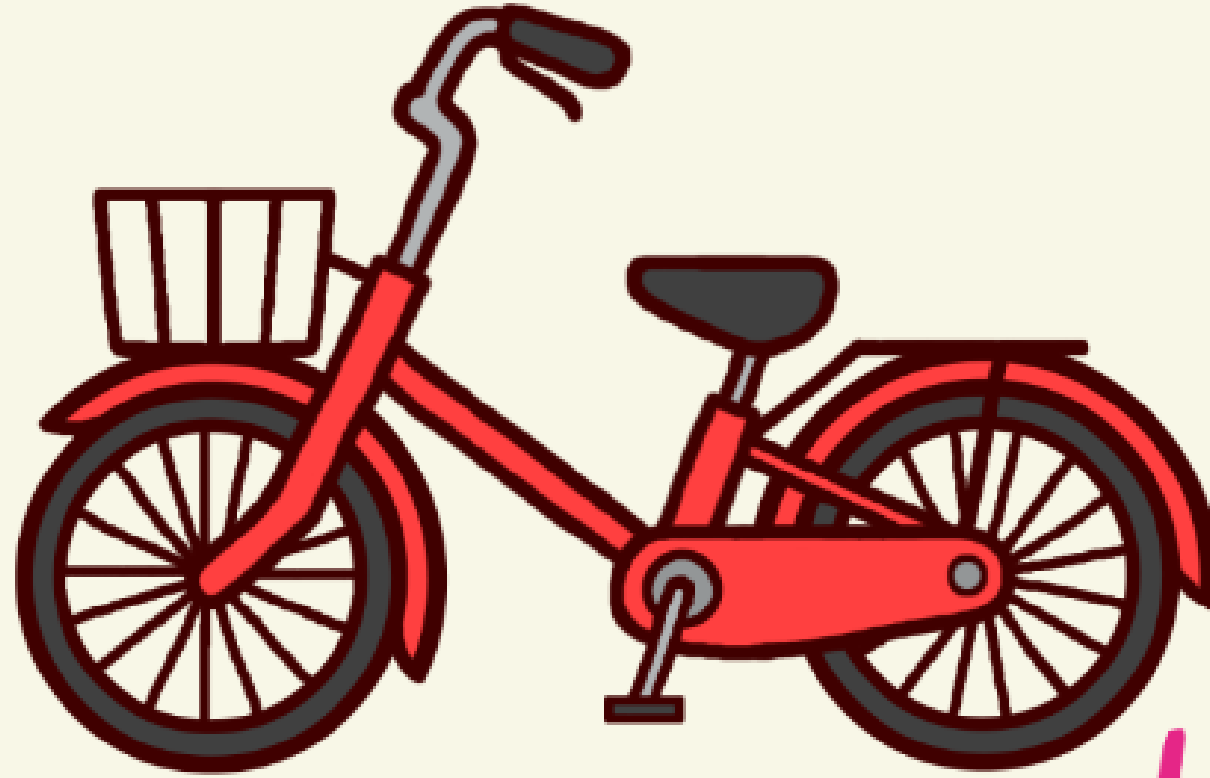


# 面談（傾聴）

仕事道具は**私たち自身**





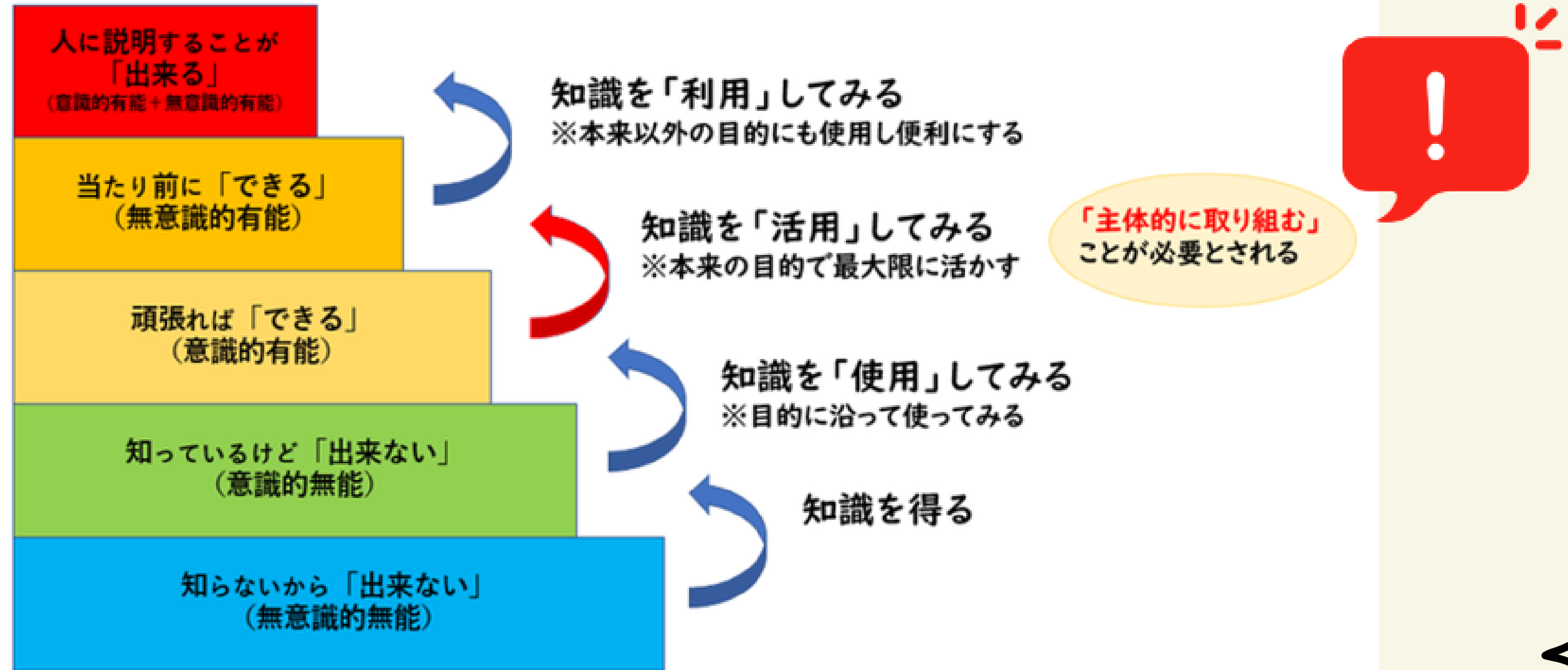


学ぶ × 練習

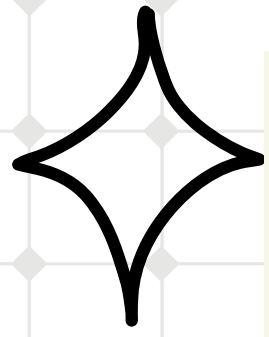




# 学習レベルの5段階



面談（傾聴）スキル = 身につけることができる（技術）



## ロジャーズの3原則

傾聴 : 受容・共感・自己一致

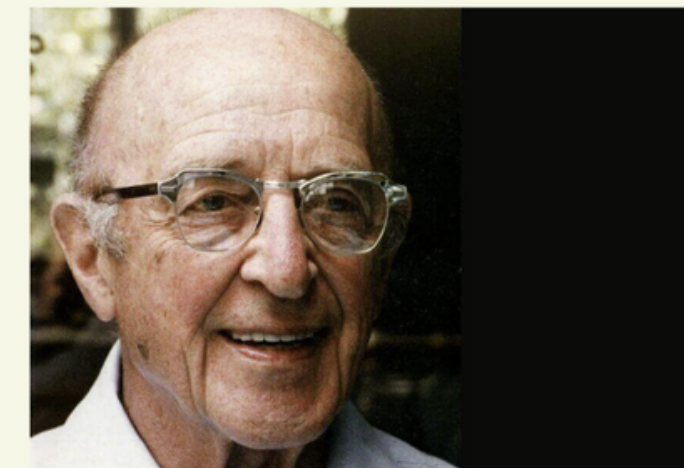


受容：無条件の肯定的関心を持つ。

自分自身を受容したとき、  
人間には**変化**と**成長**が起こる。

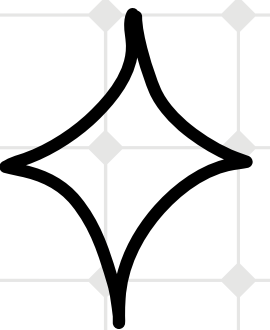
共感：共感的に理解し、それを相手に伝える。

自己一致：心理的に安定し、  
ありのままの自分を受容している



カール・ロジャーズ  
(心理学者)  
(1902年 1987年)

純粹性 (ウソがないこと)





# 面談スキル

客観視するスキル

正しく聴くスキル

本質を問うスキル

現実を見せるスキル

行動を変えるスキル

# 面談スキル

②他者理解

正しく聴くスキル

④自立支援

現実を見せるスキル

①自己理解

客観視するスキル

③自己理解の支援

本質を問うスキル

⑤相談援助の役割（価値）

行動を変えるスキル



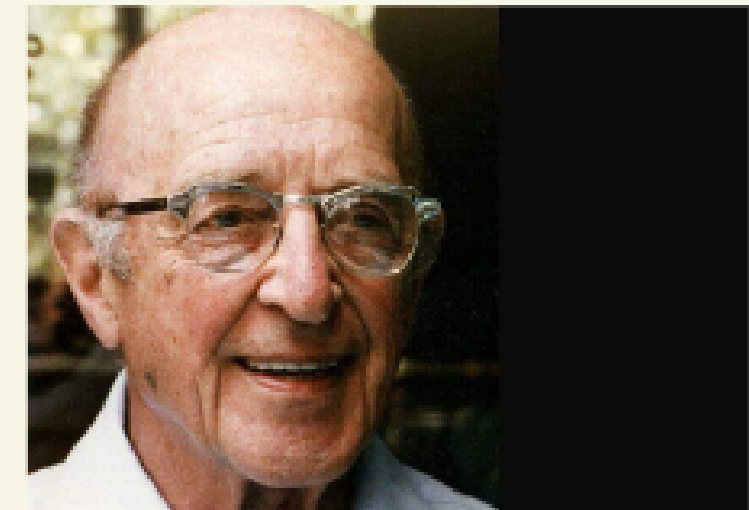
# ロジャーズの3原則

傾聴 : 受容・共感・自己一致 

受容：無条件の肯定的関心を持つ。

自分自身を受容したとき、  
人間には**変化**と**成長**が起こる。

共感：共感的に理解し、それを相手に伝える。

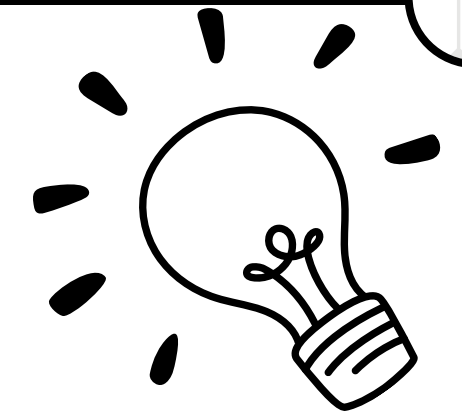


カール・ロジャーズ  
(心理学者)  
(1902年 1987年)

自己一致：心理的に安定し、  
ありのままの自分を受容している

純粹性 (ウソがないこと)

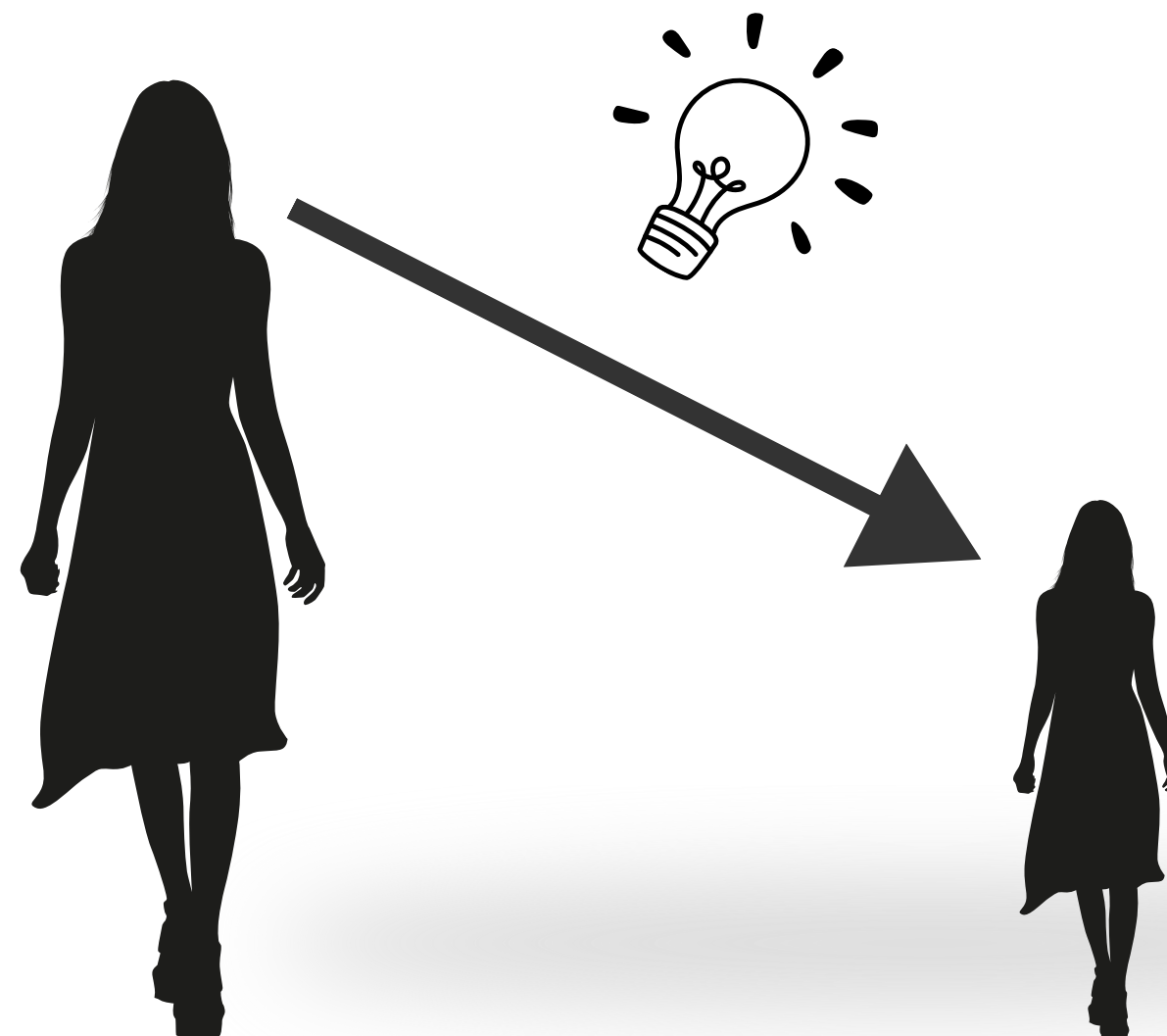
# 客観視するスキル



## メタ認知

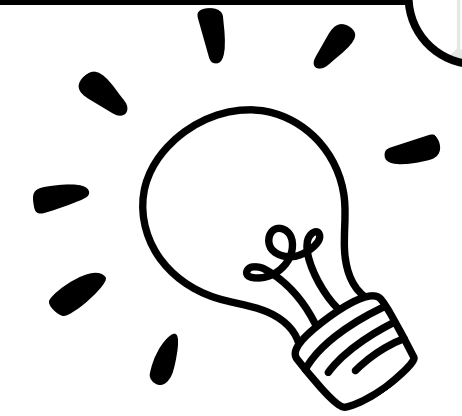
メタ認知とは？

「高次の」 (=メタ) 視点から認知





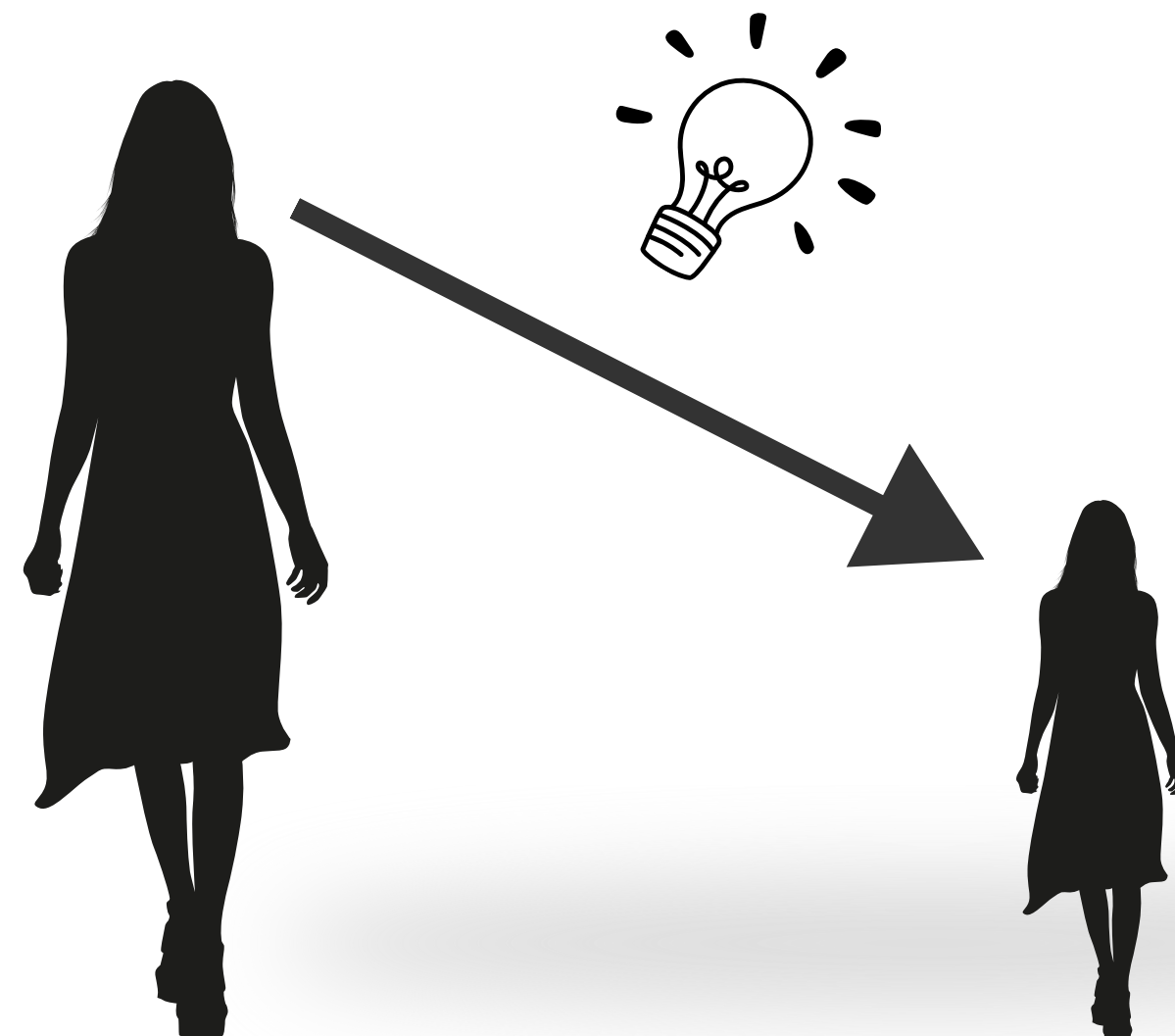
# 客観視するスキル



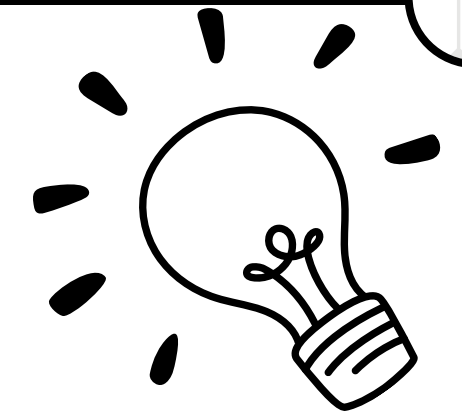
## 「メタ認知能力を測る9項目」

1. 自分が用いる方法・方略がどのような問題解決の時に最も効果的なのかを知っている
2. どのようなやり方が有効か、十分考えてから課題に取り組む
3. 問題の中の重要な部分に意識的に注意を向けている
4. 自分がどの程度よく理解できているかについてうまく判断できる
5. 問題が解けたとき、自分がどのような方法・方略を用いたかわかっている
6. 問題に取り組んでいる時に、うまくいっているかどうか、定期的に自分でチェックしている
7. 勉強するときは、その目的に合わせてやり方を変える
8. 勉強したり課題を行うときには、計画を立てる
9. 考えが混乱した時には、立ち止まり、もとにもどって考えてみる

(引用：[時間管理能力と自己効力感、メタ認知能力、時間不安との関係 | 広島大学心理学研究](#))



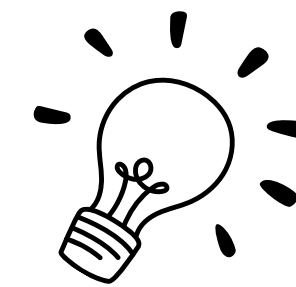
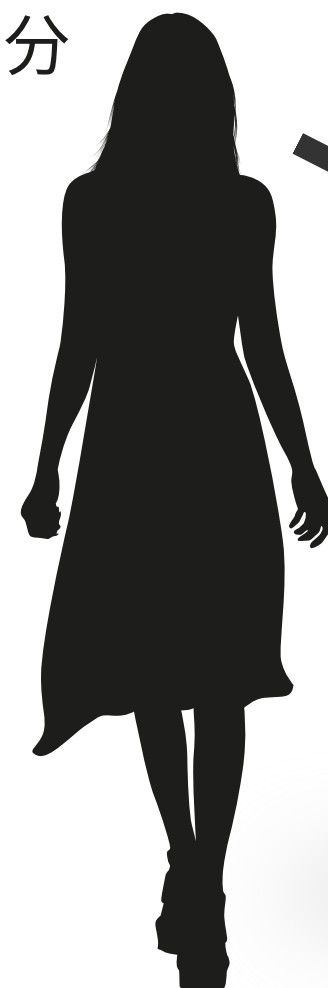
# 客観視するスキル



## メタ認知が高い人

- ①いつも冷静に物事を対処できる
- ②柔軟に思考できる
- ③他人に配慮できる
- ④意欲が高まる

自分



呼称を変えてみる!!  
例) Aさん





## 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

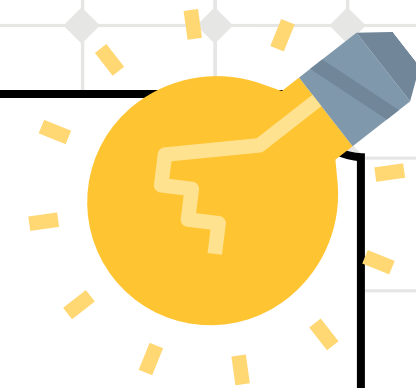
（内的コントロール）

私たちの行動は**内側**から動機づけられる



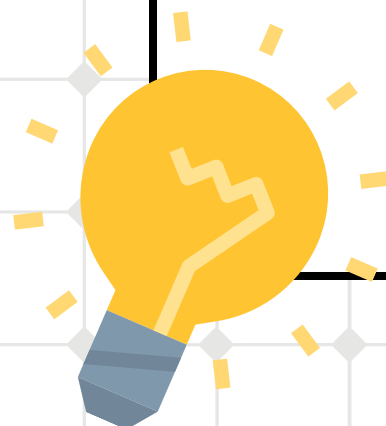
ウィリアム・グラッサー（精神科医）  
（1925年-2013年）

# 正しく聴くスキル

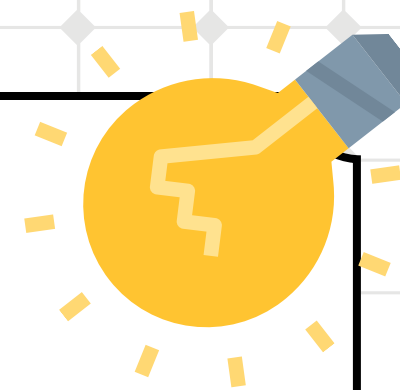


聞く → 自分の視点から解釈する

**聴く** → 相手の視点で解釈しようとする



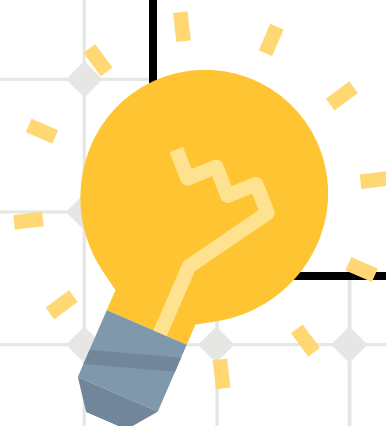
# 正しく聴くスキル



環境を整える  
アイコンタクトする  
表情を豊かにする  
ペーシングする  
ミラーリングする  
相槌を打つ  
話を促進させる  
話を要約する  
バックトラッキングする  
沈黙を大切にする

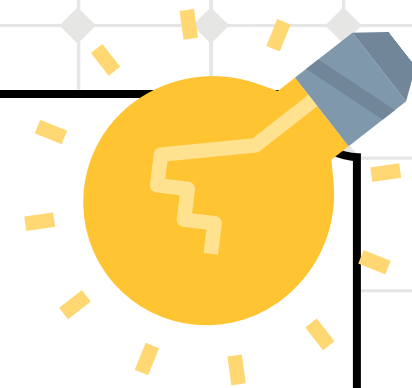


★環境を整える  
★アイコンタクトする  
★表情を豊かにする  
★ペーシングする  
ミラーリングする  
★相槌を打つ  
★話を促進させる  
話を要約する  
バックトラッキングする  
●沈黙を大切にする





# 正しく聴くスキル



そうなんですね

「それで？」

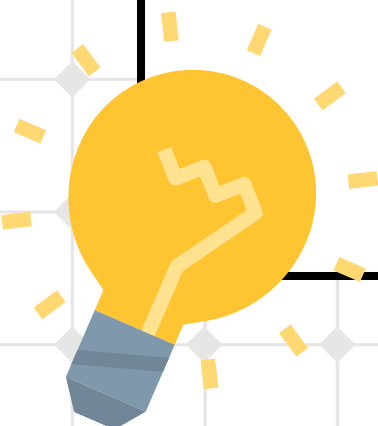
「それから？」

「もう少し詳しく聴かせて？」

「具体的には？」



自分が感じたことは  
声に出さない



## 1.語り手の語る物語（ドミナント・ストーリー）を聞く

最初に語られる話には、本人がこだわりにとらわれているストーリーが含まれていることが多い

## 2.問題を外在化する

心の中にある問題を言語化したり名付けることで、外在化により主観を離れ、客観視できるようにすること

## 3.反省的質問をする

問題の維持に誰がかかわり、出来事、経験が関与しているか考察

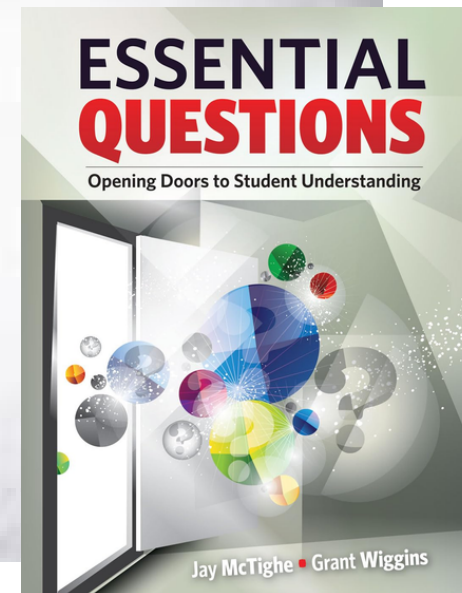
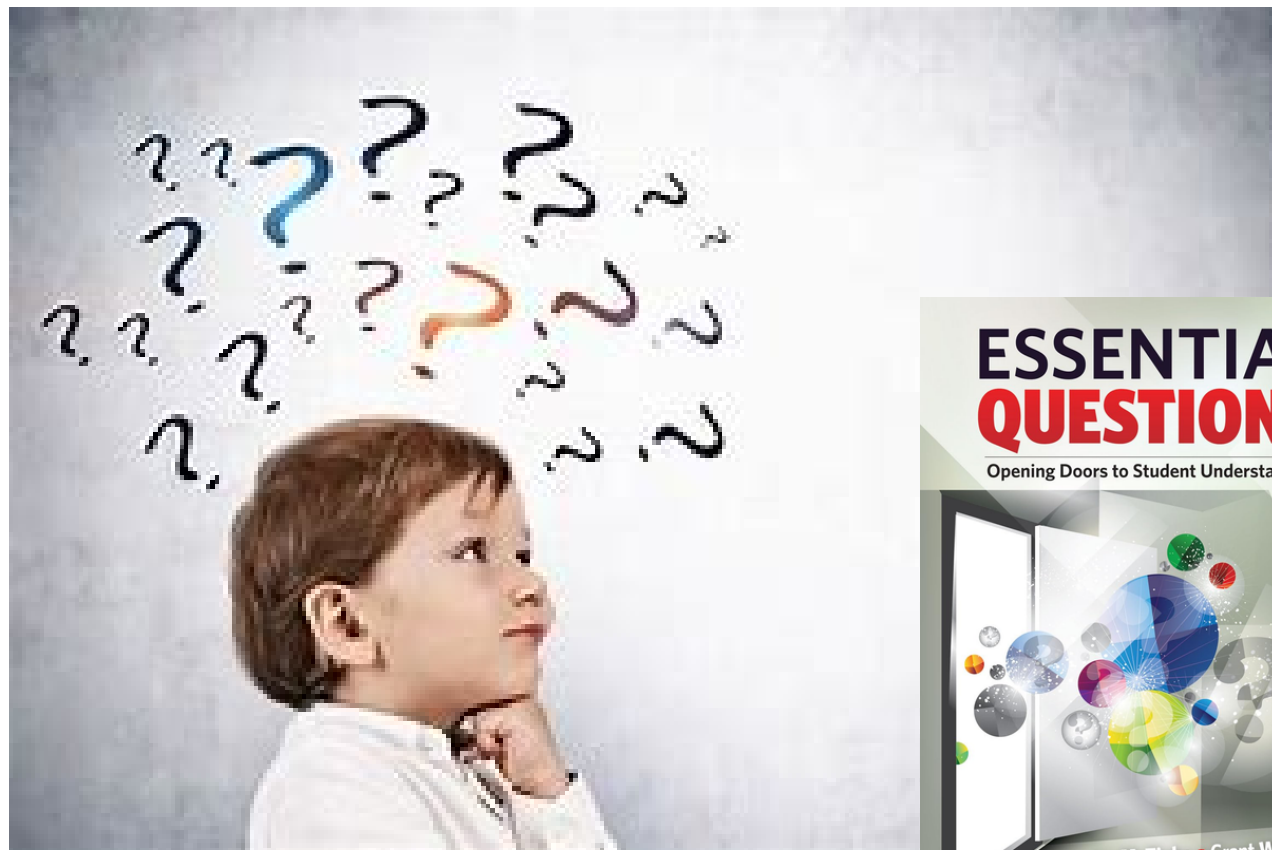
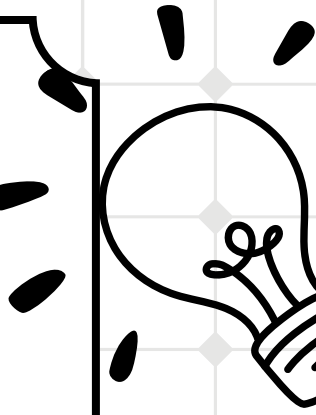
## 4.ユニーク(例外的)な結果を見つける

聞き手が質問をし語り手が何度も語るうちに、全体から見てドミナント・ストーリーとは異なる部分が出てくることがある

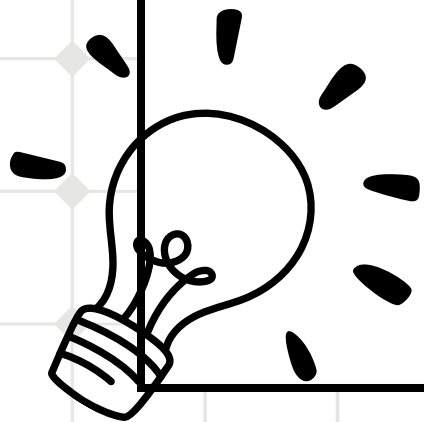
## 5.オルタナティブ・ストーリーを構築していく

オルタナティブとは代替を意味します。発見された例外的なストーリーをもとに、新しい意味づけを行い、ドミナント・ストーリーに変わる新たなストーリーを一緒につくっていきます。

# 本質を問うスキル

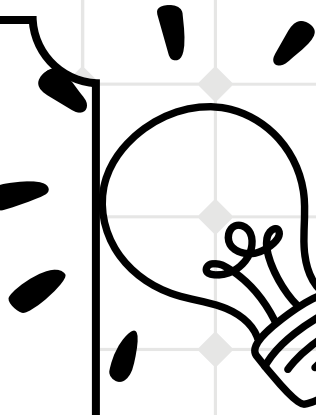


- オープンエンドな問いであること（唯一の正しい回答はない）
  - 思考を誘発し、知的に興奮させるもの
- より高次の思考を誘発するもの（分析や、評価、推論など）
  - 重要で転移可能な概念を指し示すもの
  - さらなる問いを生み、より深い探究の火をつけるもの
- 答えそのものではなく、根拠や裏づけとなる情報を必要とするもの
  - 生涯にわたってなんども問い直しをされるもの





# 本質を問うスキル

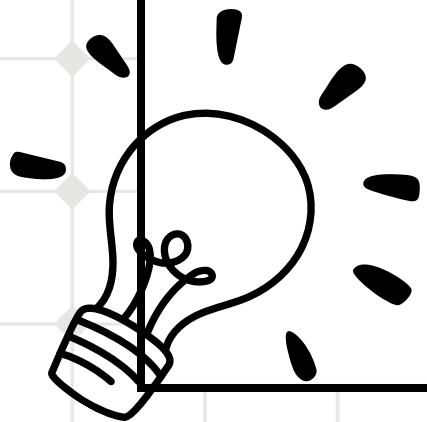


本質的な問いが目指すものは  
「理解」

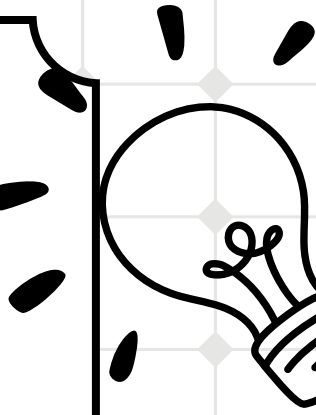


なぜ？

どうして？

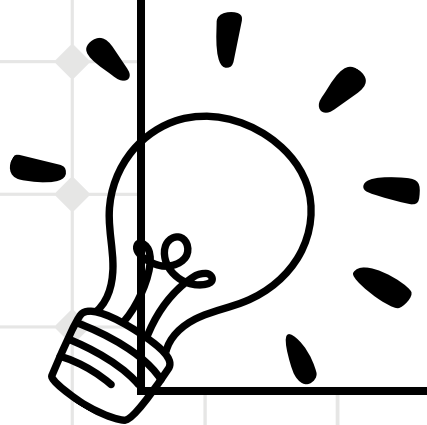


# 本質を問うスキル

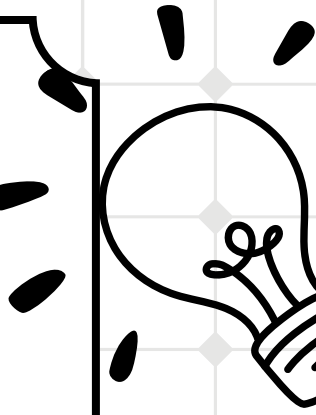


本質的な問いが目指すものは  
「理解」

## 何のために？

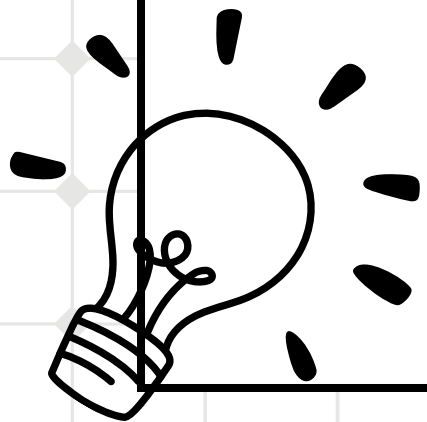


# 本質を問うスキル



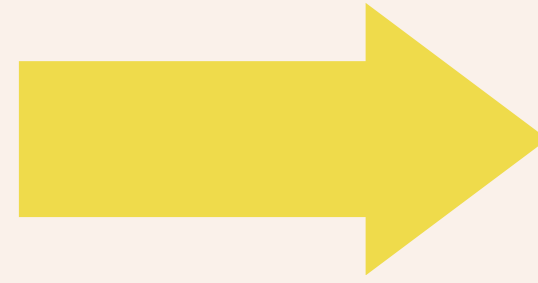
本質的な問いが目指すものは  
「理解」

**反対の可能性は？**





複数の視点を持つことを意識



先ず双方向から！



# トランジション（転機）理論

## 転機の乗り切り方①

### 内的資源の点検（4 Sモデル）



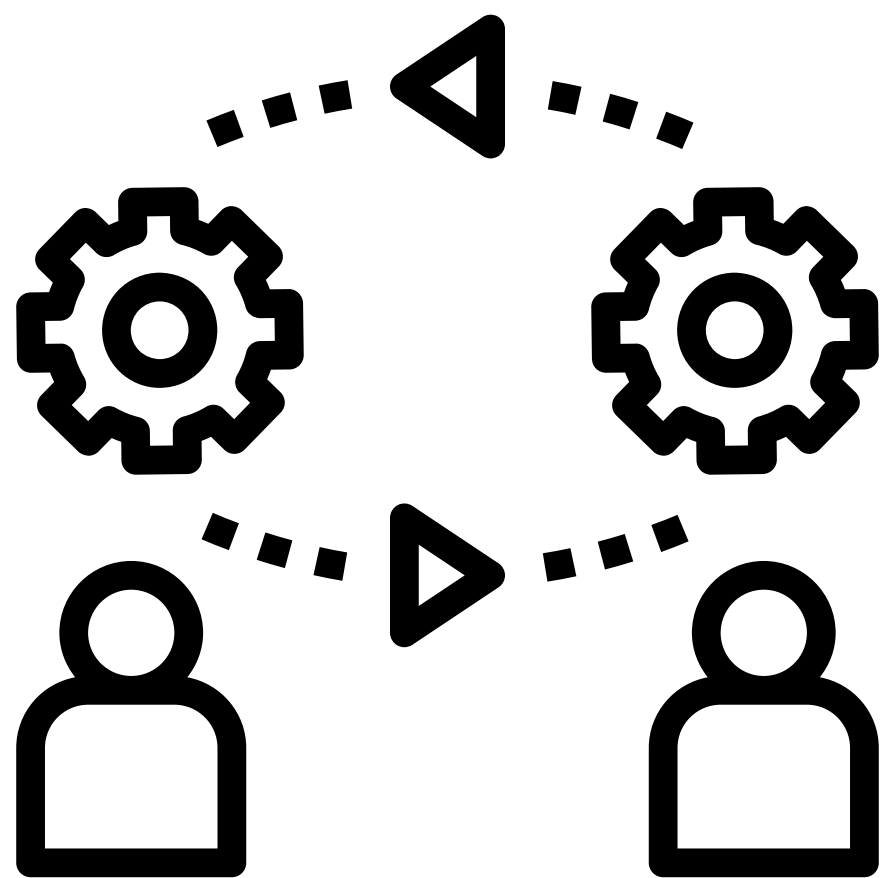
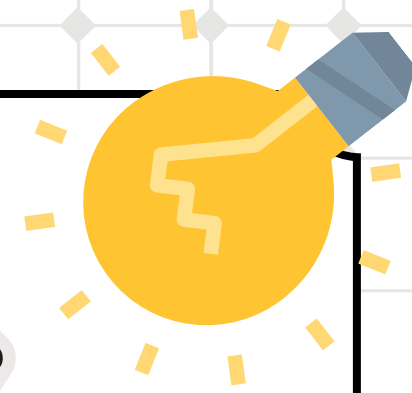
①状況：situation

②自己：self

③支援：support

④戦略：strategies

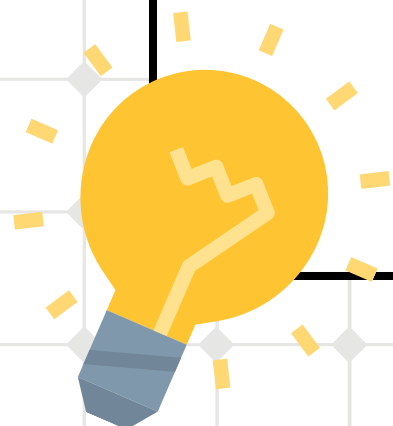
# 現実を見せるスキル



相手の視点

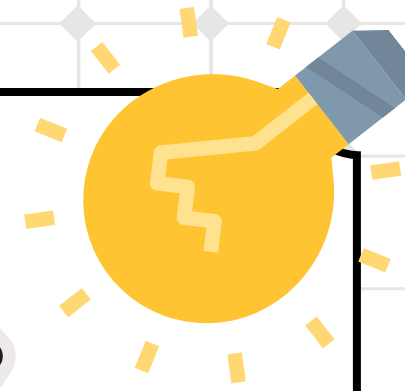
○○さんの視点

客観的な第三者の視点





# 現実を見せるスキル

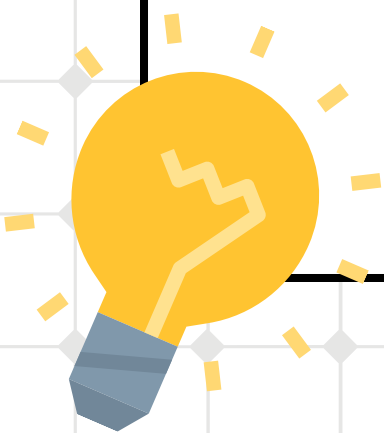
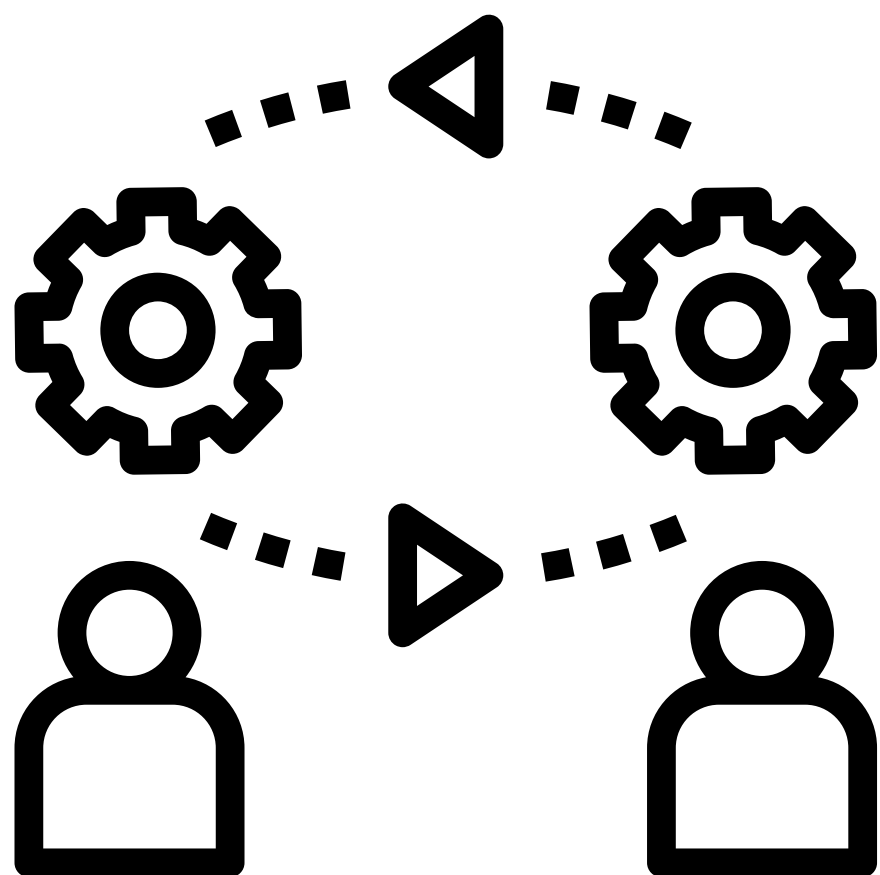


## ●オウム返し●

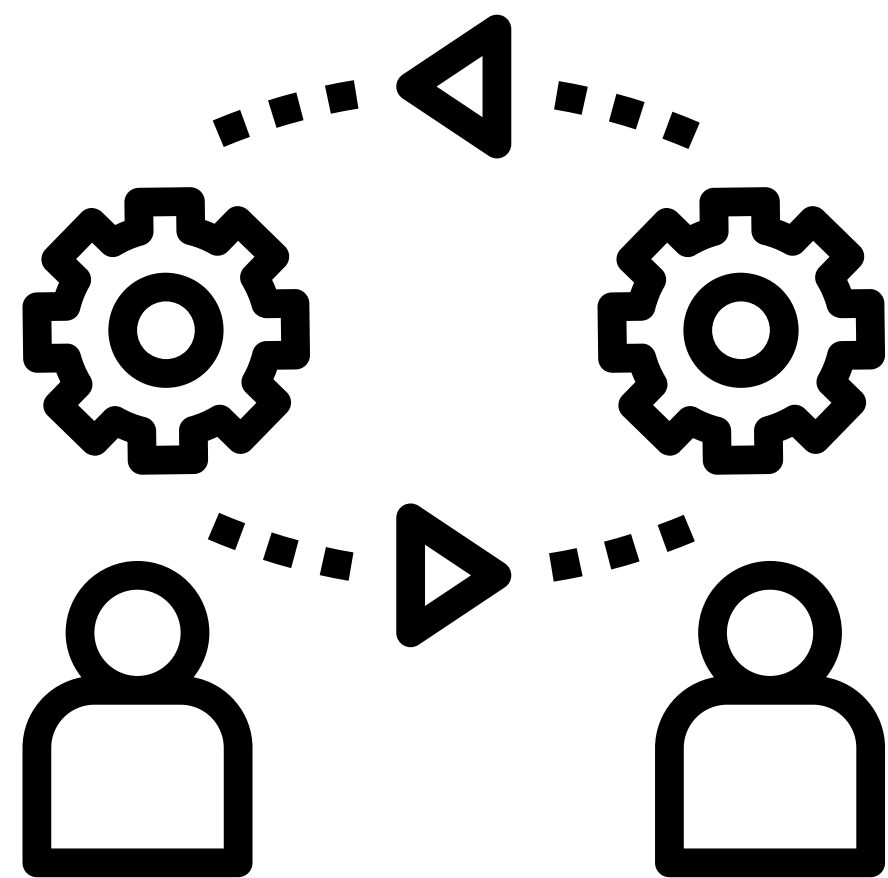
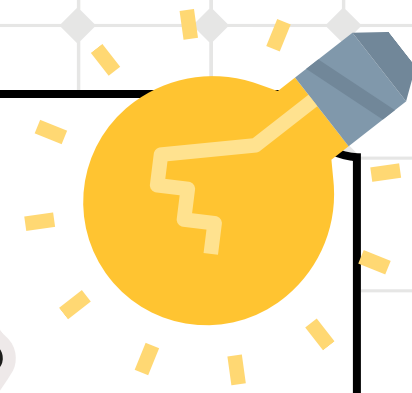
相手自身が自分の考えや気持ちを確認したり、整理する

## ●要約●

相手の話を理解できているかを**確認**する



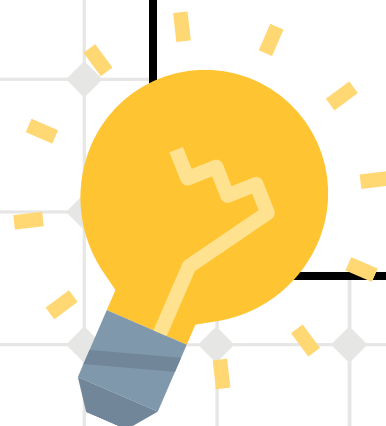
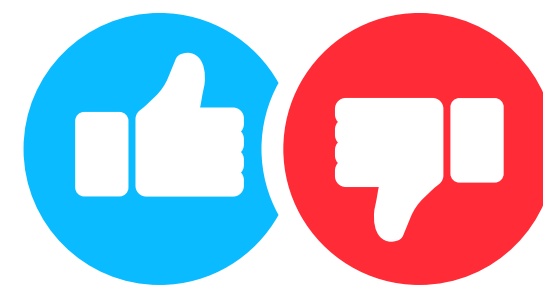
# 現実を見せるスキル



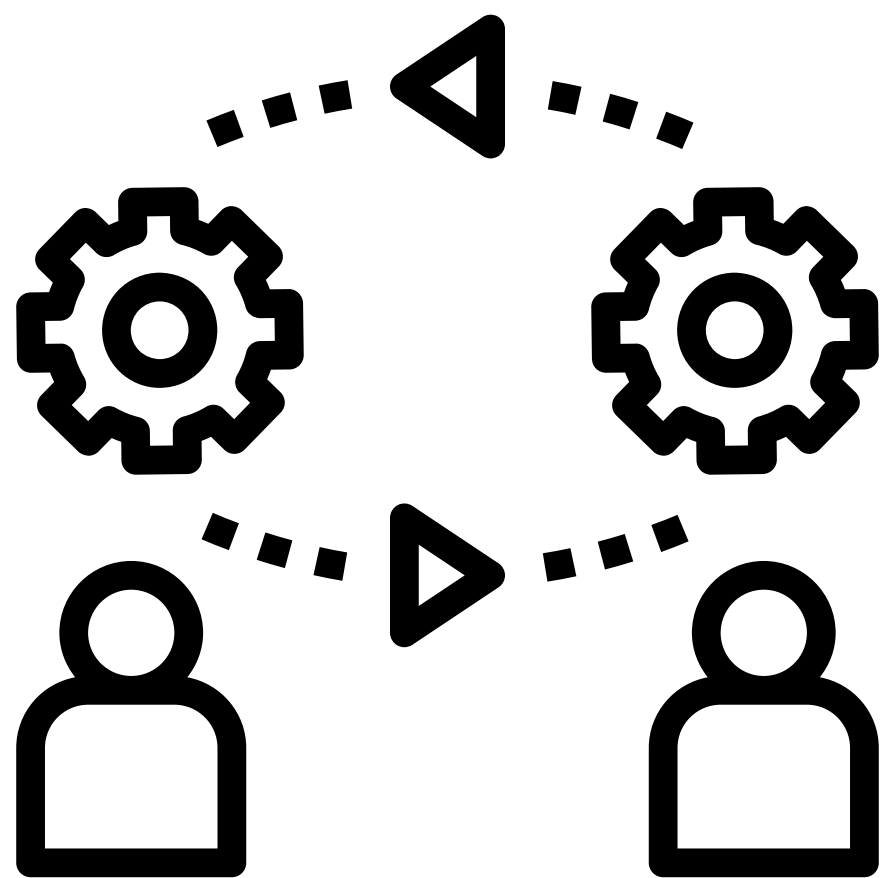
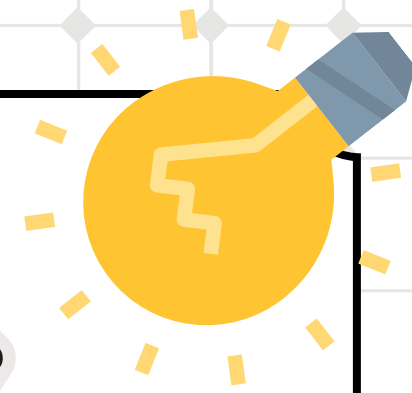
沈黙



「大丈夫ですよ、私は待っていますからゆっくり考えてください。」



# 現実を見せるスキル

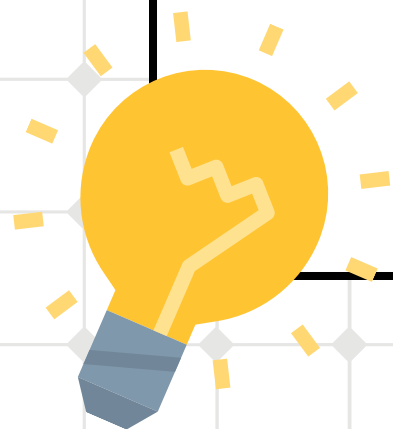


相手の視点

〇〇さんの視点

客観的な第三者の視点

分ける



## トランジション理論



ウィリアムス・ブリッジス  
(精神科医)  
(1933年～2013年)

(トランジションの3つの過程)

終焉 → 中立圏 → 開始

心理的に変わること



# 行動を変えるスキル

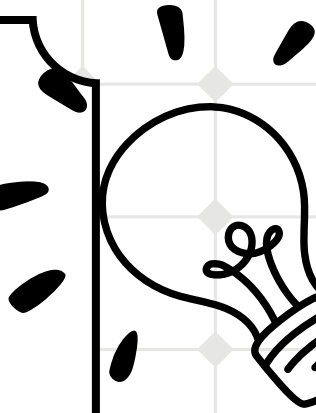
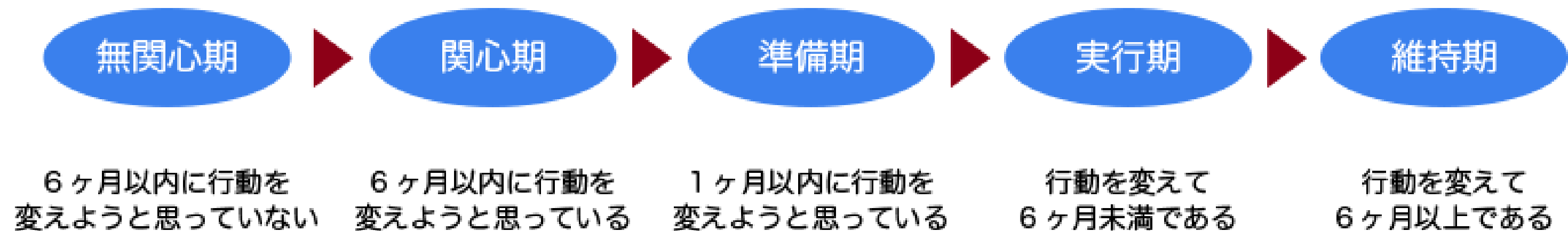


図: 行動変容ステージモデル

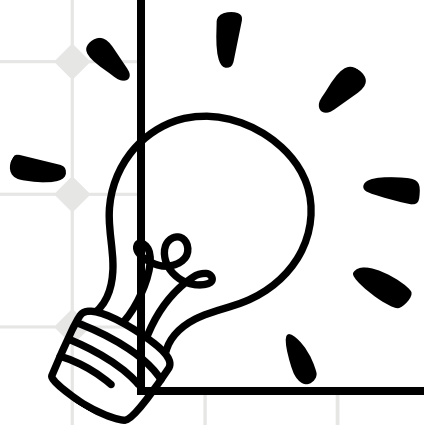


厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

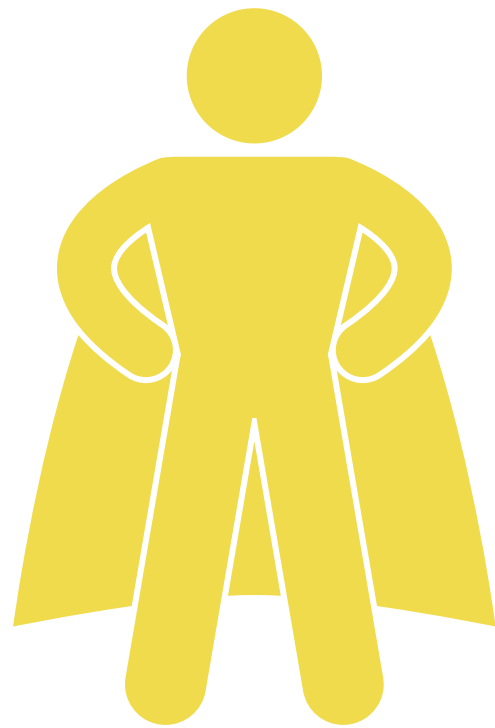
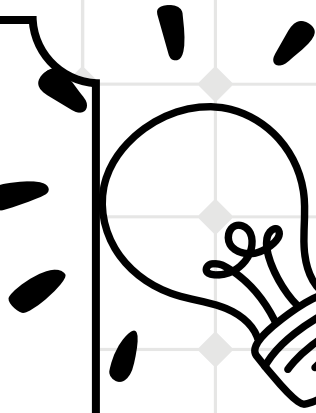


厚生労働省

Ministry of Health, Labour and Welfare



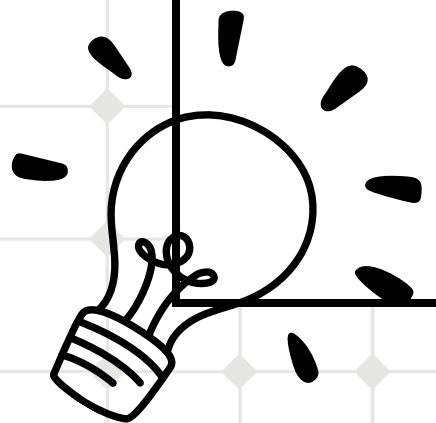
# 行動を変えるスキル



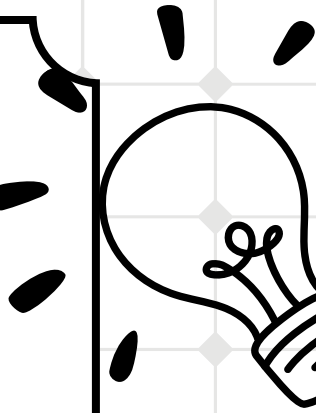
■虐待者から見て、「一目置いて」もらい、「この人は私の意向どおりには  
ならないが、最後は、私たちを助けてくれる人だ」という印象が与えられる  
と良い支援ができます。

松戸市高齢者虐待防止対応マニュアル〔専門職用〕 平成21年3月より

**相談者から見ても同じ**



# 行動を変えるスキル

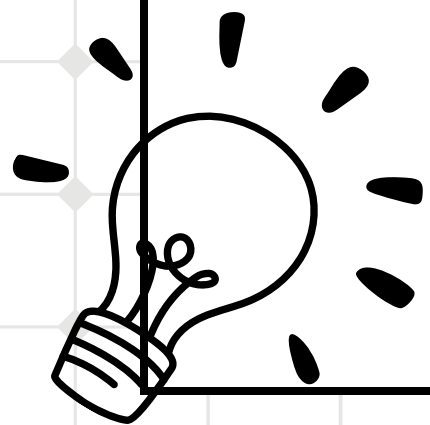
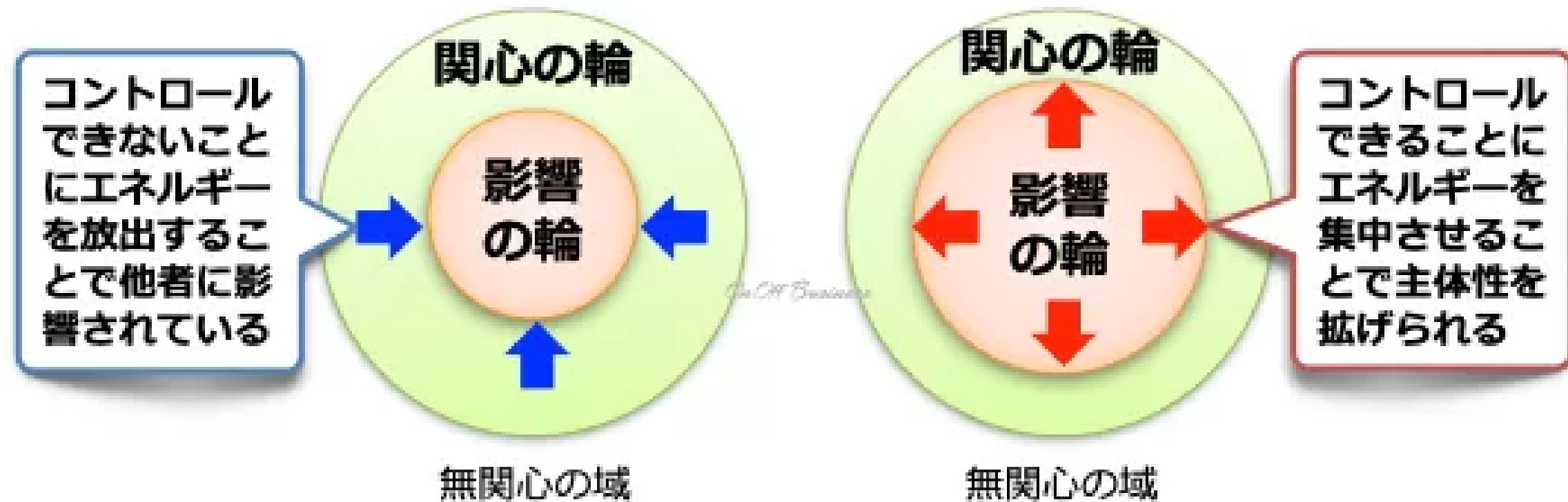


ご存じですか？

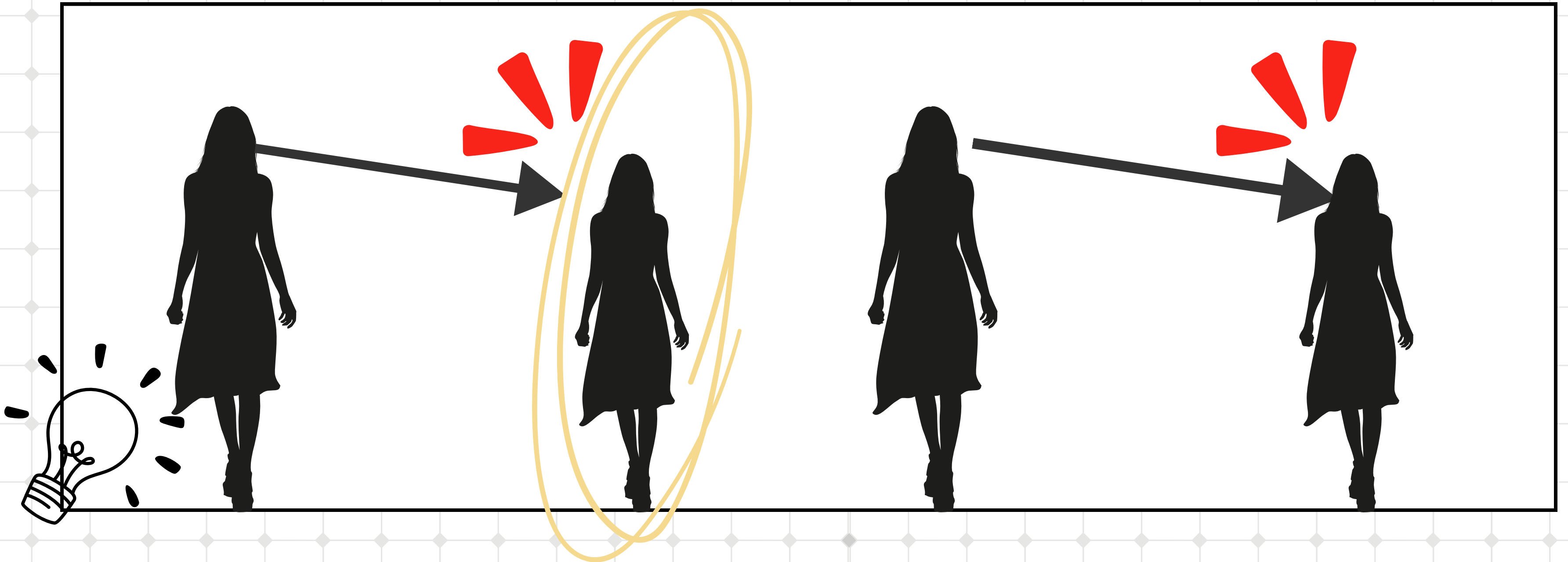
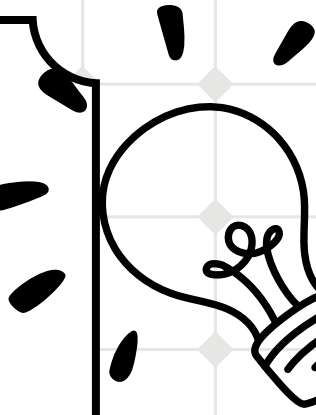
※出所「7つの習慣」

反応的な生き方

主体的な生き方

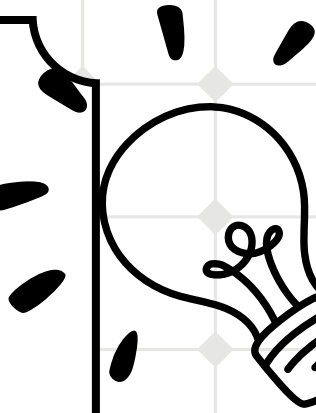


# 行動を変えるスキル





# 行動を変えるスキル

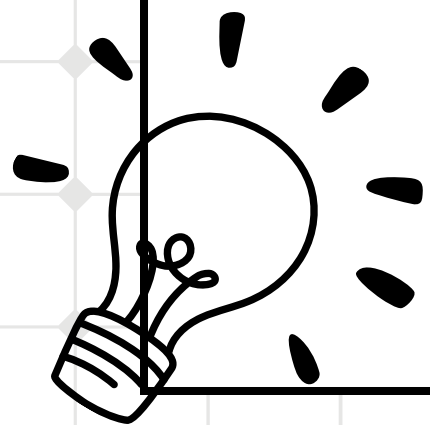
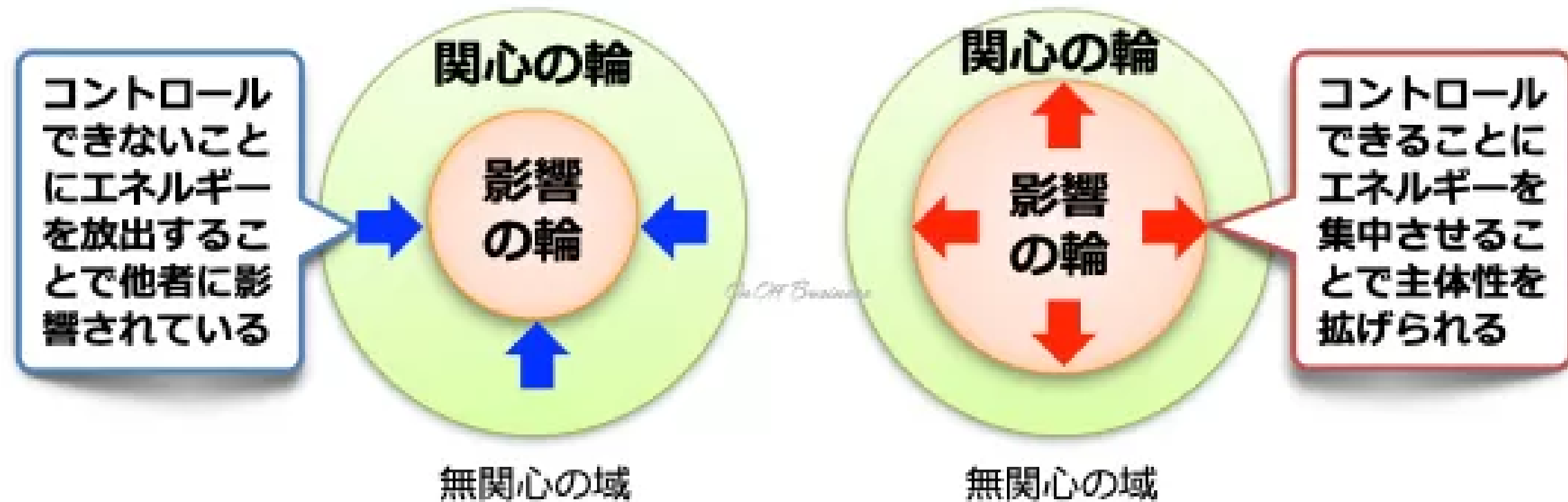


ご存じですか？

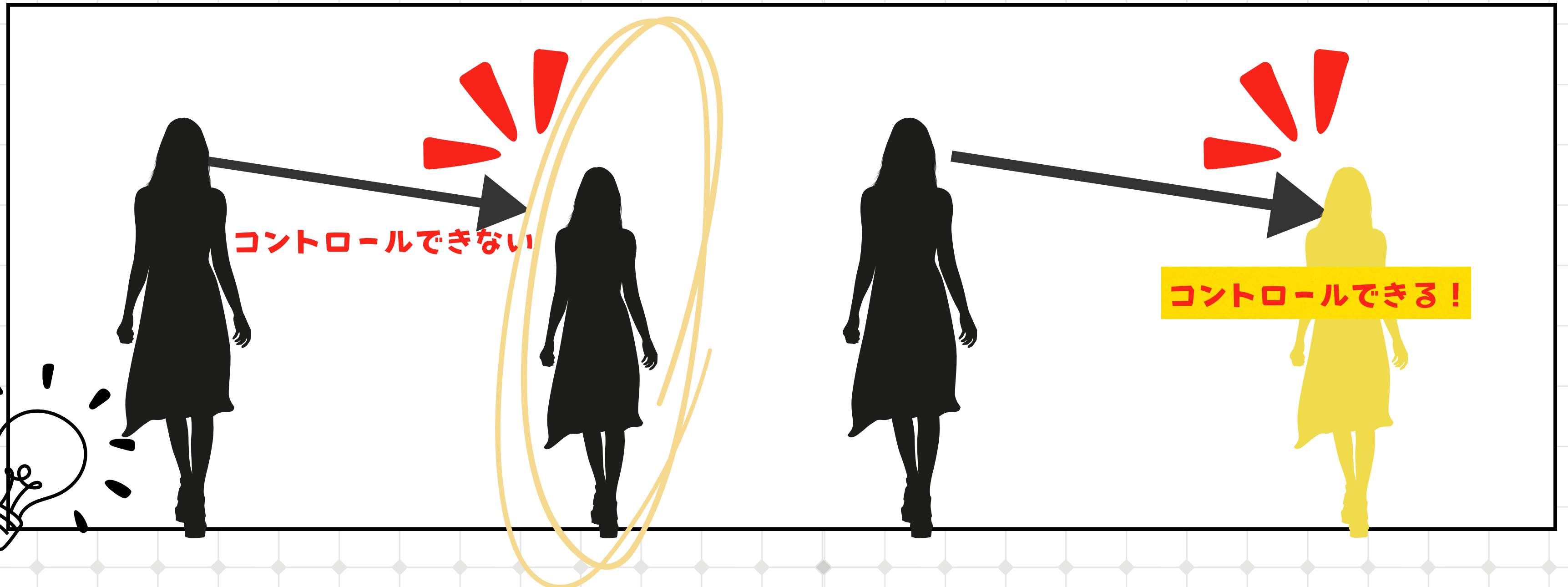
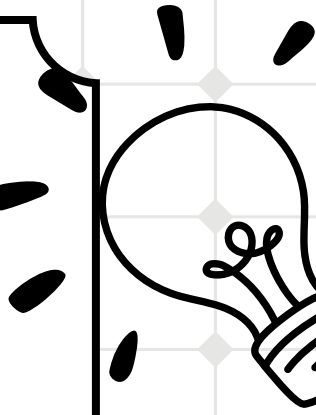
※出所「7つの習慣」

反応的な生き方

主体的な生き方



# 行動を変えるスキル





# 面談フロー



①自己理解

②他者理解

③自己理解の支援

④自立支援

傾聴

整理

行動

⑤相談援助の役割（価値）



# 面談フロー



①自己理解

②他者理解

**傾聴**

「それで？」  
「それから？」  
「もう少し詳しく聴かせて？」  
「具体的には？」

③自己理解の支援

**整理**

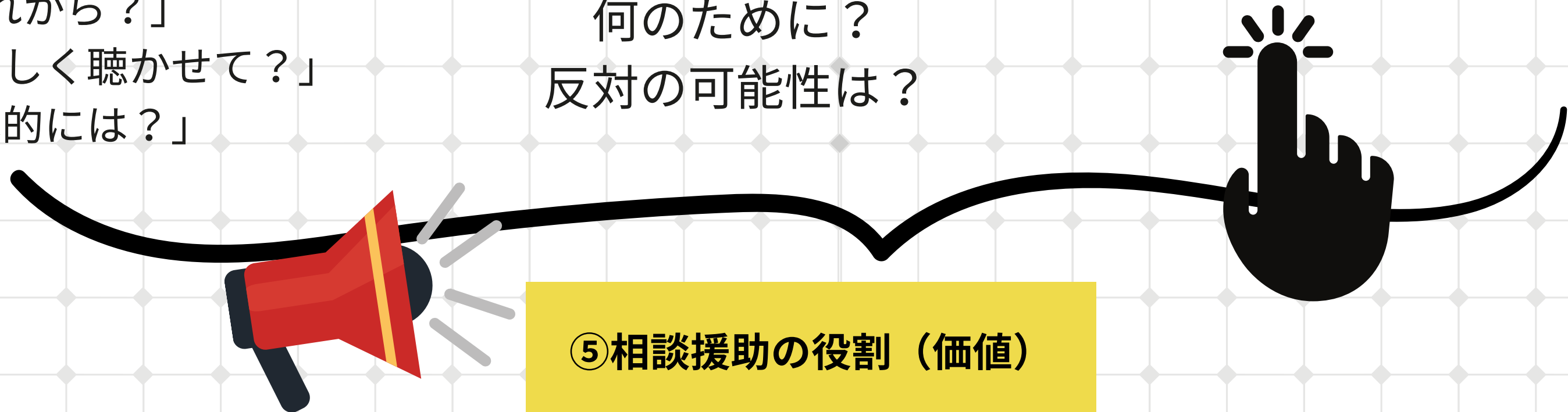
どうして？  
何のために？  
反対の可能性は？

④自立支援

**行動**

あなたができることは？

⑤相談援助の役割（価値）

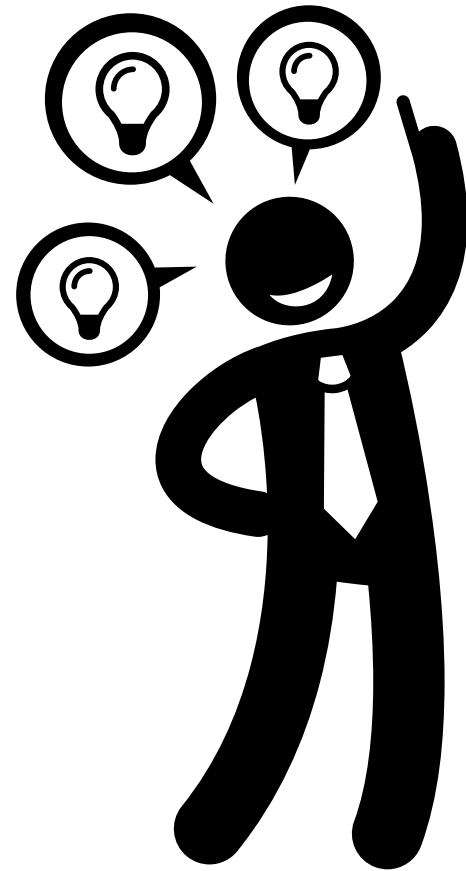


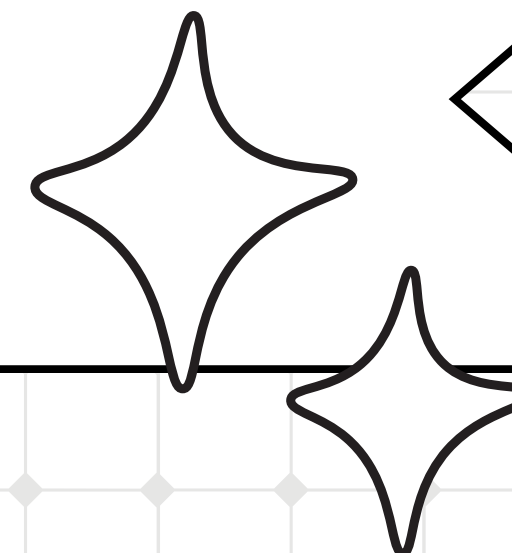
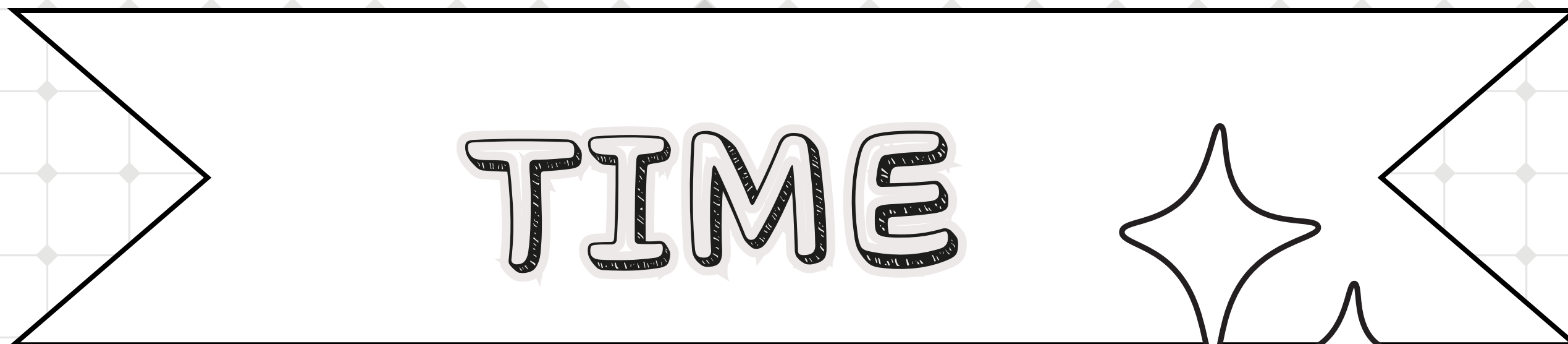
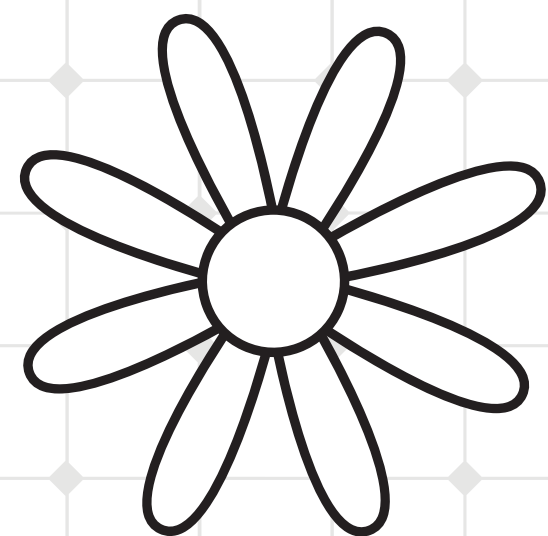
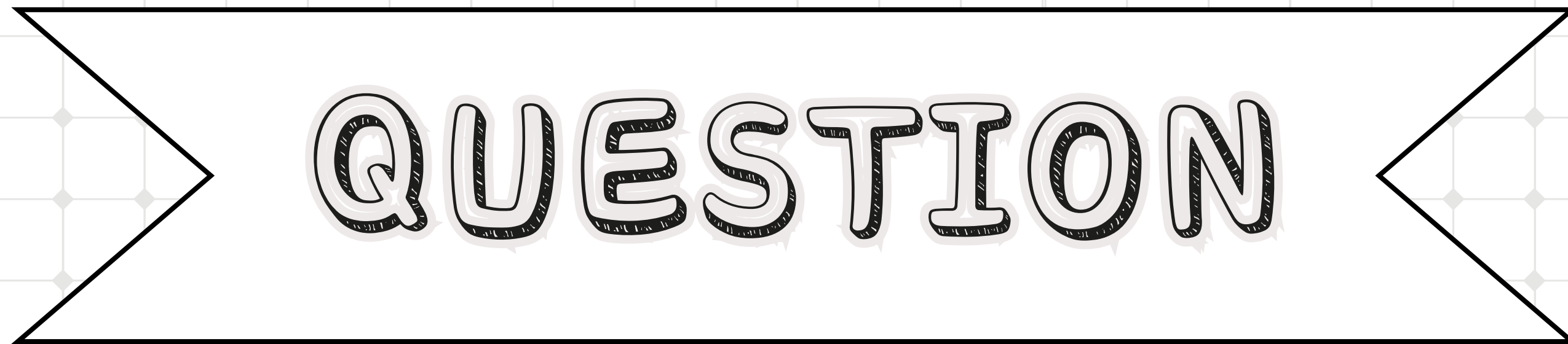


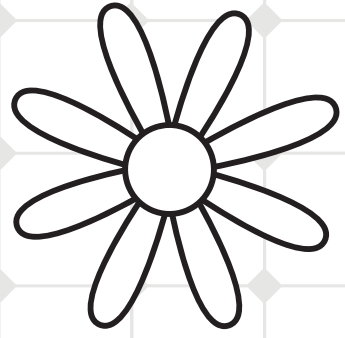


# 提案スキル

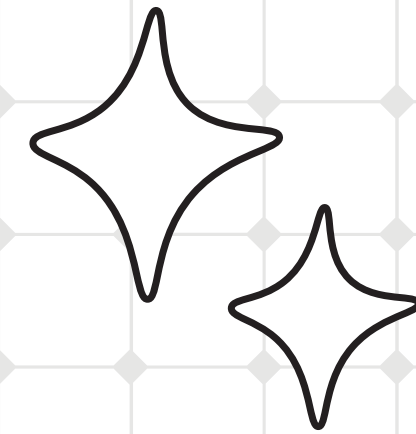
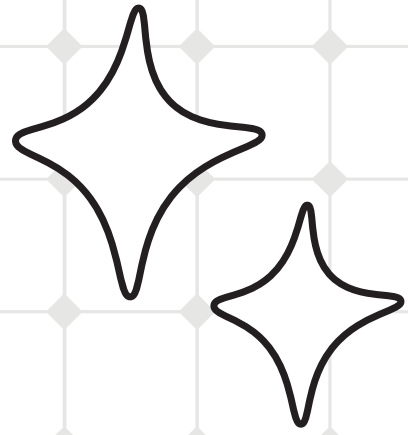
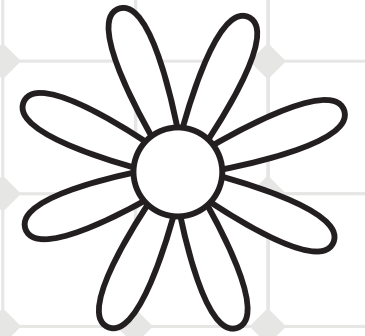
Professionals







THANK  
YOU



研修でお困りの際はお気軽に  
お声掛けください。



株式会社進スタジオ  
産業ケアマネ ワークサポートケアマネ  
キャリアコンサルタント

進 絵美 (すすむ えみ)

