



進絵美の

# 面談スキル

行動を変えるスキル

2024年12月18日(水)

10:00~12:00



～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)
- ・SDGSDGS 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120回以上



人材育成

# 主役は誰だ



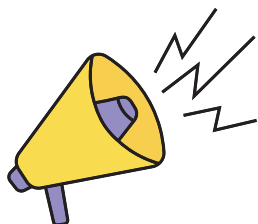
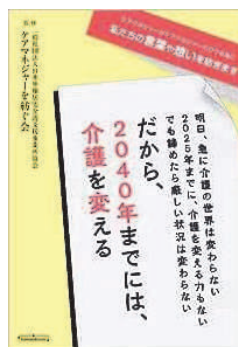
業務支援

# 伴走支援

Chatwork

OMO化推進!

～オンラインとオフラインの融合～



**現場でどう活かすか?**  
事例を含めて一緒に考えてみませんか?

**個人情報保護法とマイナンバー法の重要性を理解しよう!**

講師: まきの たけし 政野 猛 先生  
弁護士  
大阪弁護士会所属  
扶桑共栄法律事務所

11:30~14:40 開会のご挨拶  
14:40~15:20 講演 【講師】政野 猛 先生  
扶桑共栄法律事務所  
15:30~15:55 講演  
【講師】五十川昌弘氏  
CareSTEP5 LLC 代表  
大阪府立中央病院センター STEP1 管理者  
浪速区在宅医療介護連携相談支援センター  
15:55~16:25 対談  
16:25~16:30 閉会のご挨拶

開催日時: 令和6年 9/20 14:30~16:30  
会場: 阿倍野区民センター 小ホール  
定員: 300名  
参加費: 無料

申込方法: 以下の申込フォームに必要事項を入力の上、お申込みください。  
インターネットなどに接続できない場合は参加申込書に必要事項を記入の上、FAX で送付してください。  
URL: <https://bit.ly/3SxdpRh>

問合せ先: 株式会社 kubell Project ハタフレ 運営事務局  
hatafure-info@chatwork.com

参加申込書 (FAX)  
株式会社 kubell Project ハタフレ 運営事務局 行 FAX: 03-6682-4936 [令和 年 月 日 申込]

会社名	業種
ふりがな	TEL ( ) -
氏名	FAX ( ) -

- ・三浦 浩史さん 株式会社シャカリ八 代表取締役/大阪市介護支援専門員連盟 会長
- ・進 絵美さん ケアマネジャーを紡ぐ会 会長/進スタジオ 代表取締役
- ・五十川 昌弘さん CareSTEP5 LLC 代表/浪速区在宅医療介護連携相談支援室/コーディネーター

3名はDXの推進だけでなく、介護業界全体を盛り上げていこうと活動されている方々です。ぜひ今後ともよろしくお願いたします。





## 介護離職防止を考えるフォーラム2024 in大阪

# 超高齢社会を生き抜く経営術!

経営戦略から考える仕事と介護の両立とは

「介護を理由に仕事を辞める」そんな選択肢を、あなたは想像できますか?  
 世界トップの超高齢社会に突入し、団塊の世代の方々が70代後半を迎える日本にとって「仕事をしながら介護をする」ことが当たり前になる社会が、すぐそこまで来ています。子育てと違い、介護は突然やってきます。  
 「仕事と介護」を両立しなくてはならない日々が、突然訪れます。従業員の高齢者が介護を理由に仕事を辞めずには済む方法、仕事と介護の両立を「新時代の経営戦略」として一緒に考えてみませんか?

**DATE**  
 2024 **11.9** (土) 受付開始 13:00

**対象** 企業の代表・人事労務担当者、産業カウンセラー、産業医、介護保険事業に関わる方々、その他関心のある方

**場所** 明治安田生命総機ビル7階会議室 (大阪府大阪市西区江戸堀1-12-8)

**参加費** 現地：3,000円(ドリンク付き) リアル配信 (YouTube)：無料

**PROGRAM**

- 14:00 開場(受付開始:13:00)
- 14:05 開会の言葉 介護離職防止を考えるフォーラム2024実行委員長 岡田 和子
- 14:10 **経営者視点「これからの人材確保・育成・定着」**  
 ～仕事と介護の両立支援の未来～  
 登壇者：川浦 文彦氏(株式会社beleaf)
- 15:10 **座談会 今を生き抜く経営戦略～仕事と介護の両立がもたらす未来とは～**  
 【パネリスト】  
 ロート製薬株式会社、株式会社坂井商会、株式会社beleaf  
 チェンソーグループ、イチノコ株式会社 各の担当者を  
 【モデレーター】  
 産業ケアマネ 進 絵美
- 16:25 閉会
- 17:00 懇話会(別途参加費)

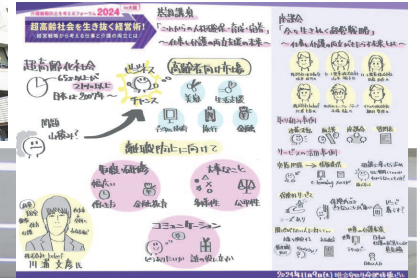
申込はこちら

現在、協賛企業様を募集しております

## 介護離職防止を考えるフォーラム2024in大阪

2024.11.9(土)開催 \ \ \ (o^`o)ε/// /

2024年9月  
厚生労働省との意見交換



## 介護相談/キャリア相談件数

# 10,000件以上

**SSM** #主役は誰だ®  
 すすむライフ (居宅介護支援事業所)

OPEN

～ご相談受付中～

- 仕事と介護について
- 介護について

ケアマネジャー 4名在籍

I'm 相談援助職



株式会社進スタジオ  
 すすむライフ  
 事業所番号：2775904226  
 〒559-0005  
 大阪市住之江区西住之江2-9-14  
 セントフェリオ住之江105号  
 TEL：06-7777-4807  
 mail：info@susumu-studio.com



**Q&A**

介護といえば！産業ケアマネに聞いてみよう！

親の物忘れが気になります。「認知症介護」で心構えしておくべきことは？

介護の心構えは『早期発見、早期対応』なんです。自分だけで考えず、『早目に相談をする』ことが大事です。実際の介護は専門家に任せる、家族は相談をしていく役割という事も意識してみてください。

気がつかないうちにすでに介護が始まっている、ということもあります。親御さんが住んでいる地域の『地域包括支援センター』に先ず相談されることをおすすめします。(もちろん産業ケアマネでもOK！)

\*地域包括支援センターとは、地域の相談窓口。中学校区に1か所程度設置されています。

仕事と介護は両立できます！

仕事と介護の両立支援 産業ケアマネ 進 絵美 (すすむえみ)

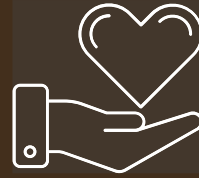
LINE 公式アカウント  
LINEでのご相談や、個別相談予約も受付中です

月1回★情報配信中



# 今まで学んできたこと

- 否定せずに聴きましょう
- 寄り添いましょう
- 受け入れましょう
- 目と耳と心で聴きましょう



「正解」!! だけど...**不十分**



進絵美の

**面談スキル**

**行動を変えるスキル**







進絵美の



# 面談スキル

=定義=

相手の!

面談というコミュニケーションを通じて課題を整理  
解決・成長に向けてモチベーションを上げる



## 面談スキル 5つのステップ



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



# 「役」を演じる

## 客観視するスキル

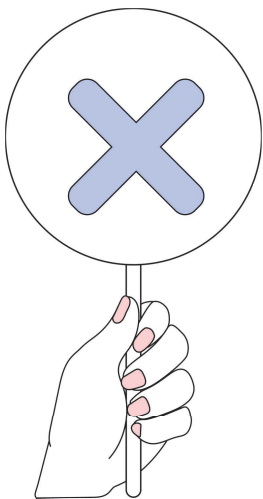
# 「役」に徹する

人生は舞台、人はみな役者  
—シェークスピア—



面談は舞台、私たちは**演出家**で役者  
—進絵美—

## 正しく聴くスキル

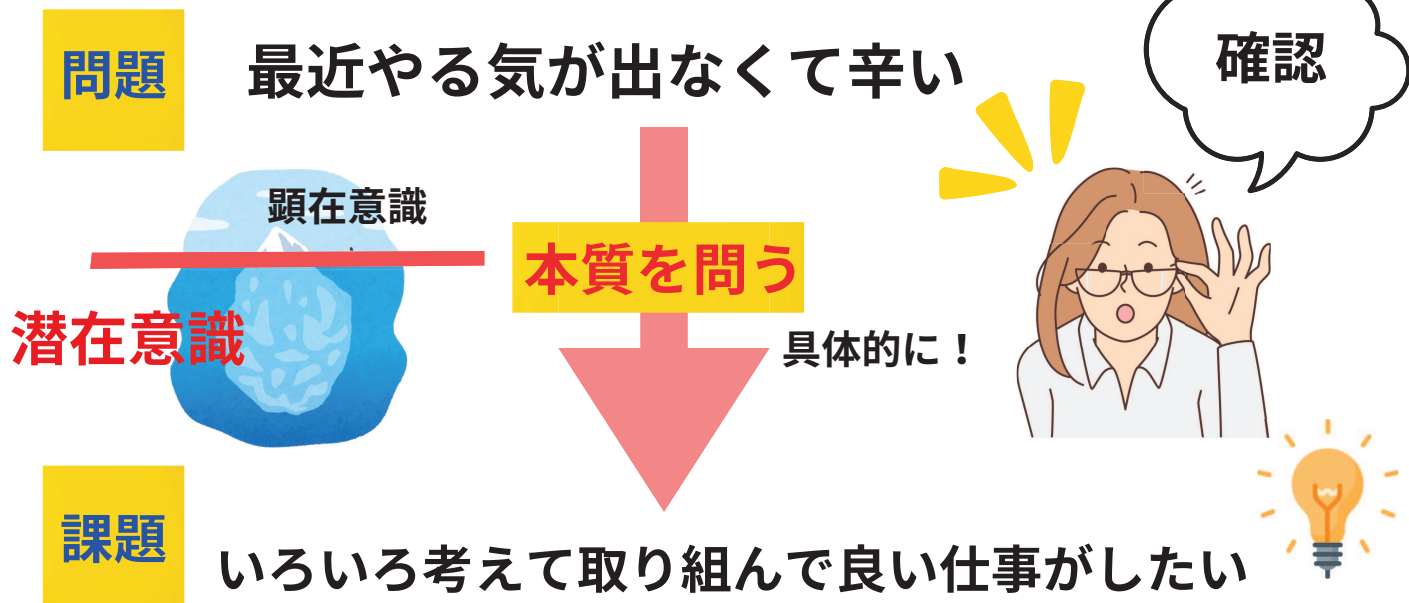


そんな時あるよね！みんなそういう時あるから大丈夫！  
そういう時は、●●したり△△とかするとリフレッシュできるよ！  
あとは睡眠も大事！おいしいもの食べるのもおススメ。そんな時期なんだと思うからそんな心配しなくていいよ。  
私もね・・・



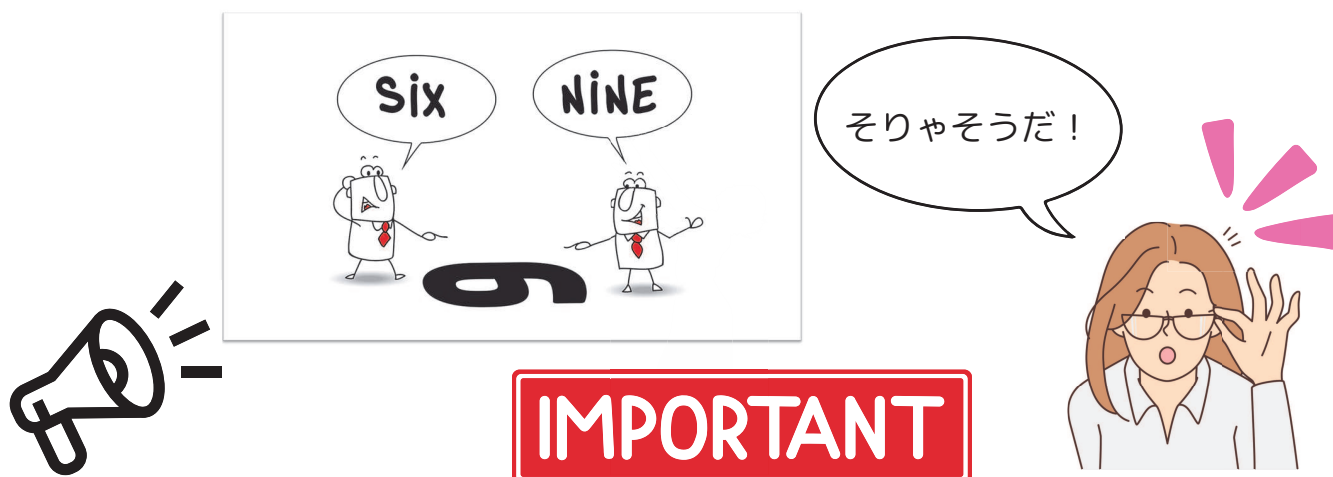


## 本質を問うスキル



## 現実を見せるスキル

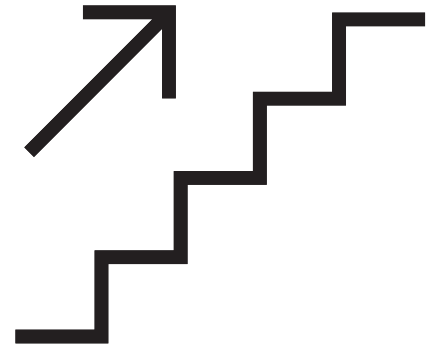
自分と相手の現実（主観）は違うと意識



# 面談スキル 5つのステップ



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 5つのステップ

傾聴



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



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)

純粋性 (ウソがないこと)





# #主役は誰だ®



## 自己受容は自己肯定感の基盤

自己受容：  
ありのままの自分を受け入れる

自己肯定感：  
自分の存在意義や価値を認識し、自分自身に対して肯定的感情



自分自身を**受容**したとき、人間には変化と成長が起こる。

カール・ロジャーズ

## 行動を変えるスキル



相手が**自己理解**したうえで  
自己決定、自己**選択**ができ、  
**成長を促すことができる**  
コミュニケーション「**技術**」



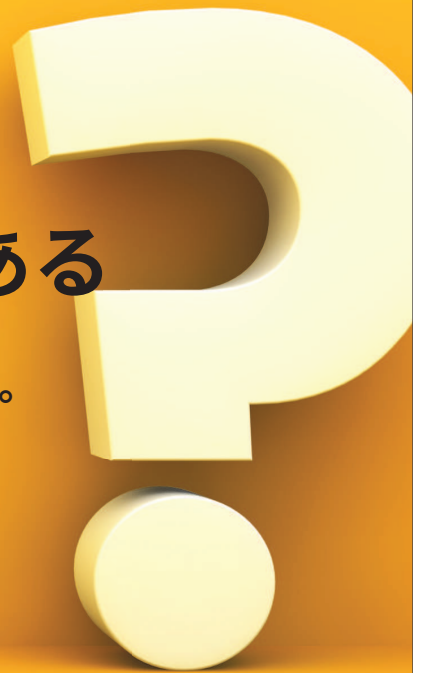
# 行動を変えるスキル

## 選択理論：すべての行動は 自らの**選択**である



相手の行動を直接変えることはできない。

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）



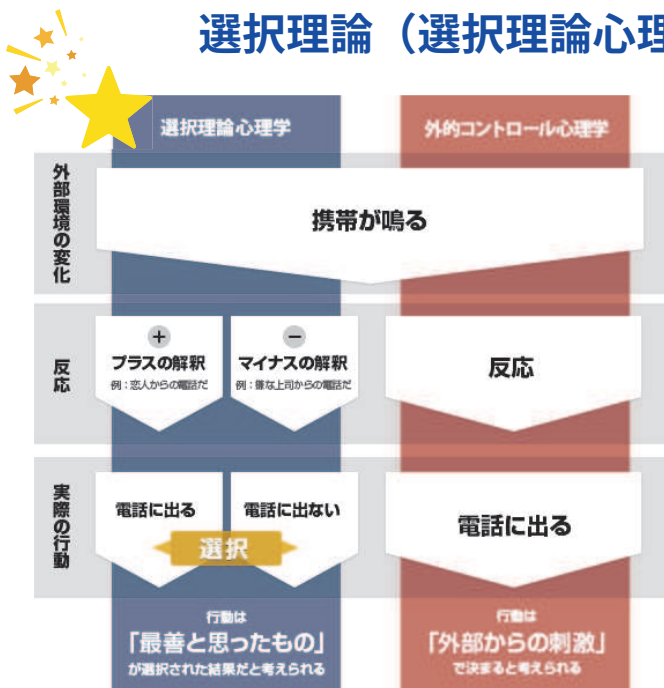
**内発的**動機づけ  
（内的コントロール）

私たちの行動は内側から動機づけられる

選択される行動はその時の  
本人にとって**最善の行動**

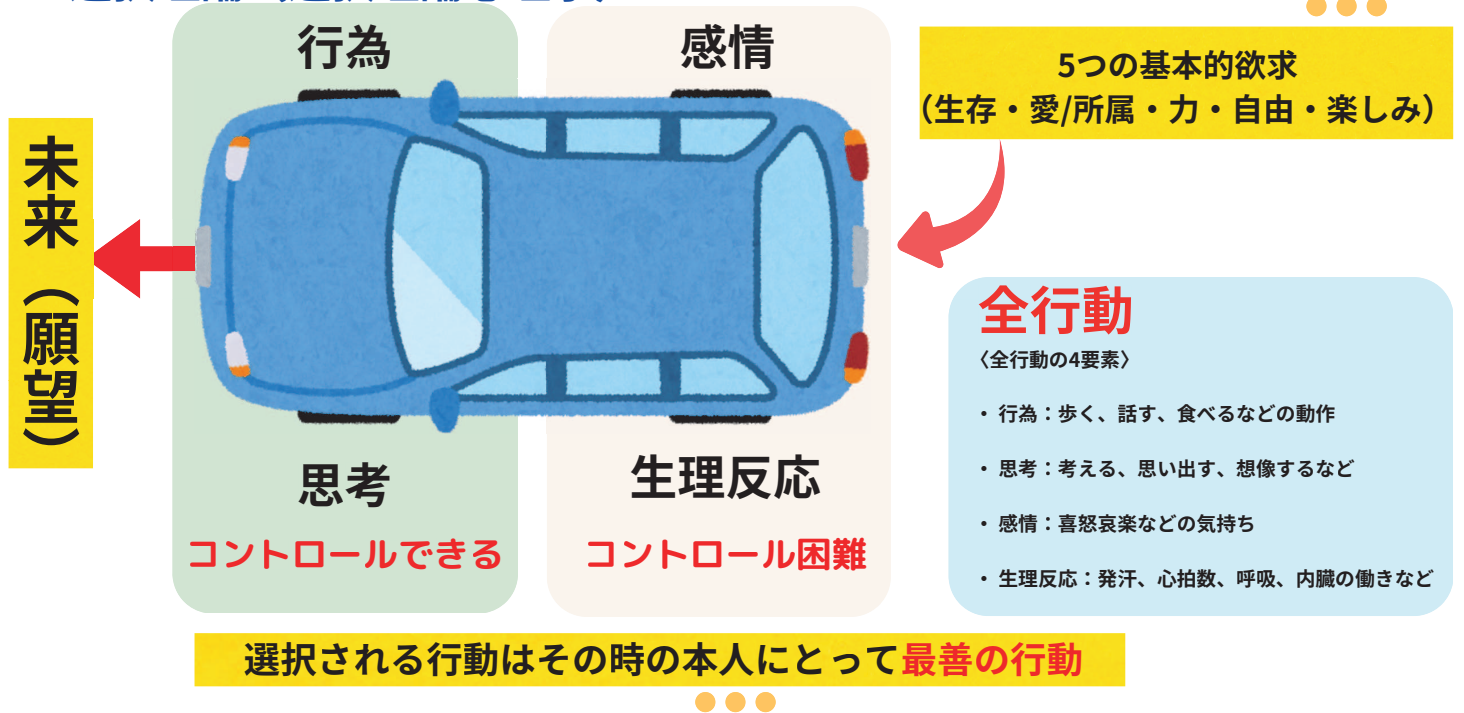
画像

<https://www.choicetheory.jp/about/>  
選択理論.jpより





## 選択理論 (選択理論心理学)



# 現実を見せるスキル



## 内的資源の点検 (4Sモデル)

- ① 状況：situation
- ② 自己：self
- ③ 支援：support

④ 戦略：strategies

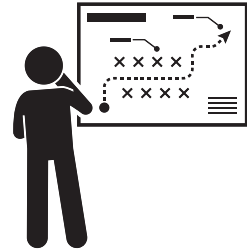


ナンシー・シュロスバーグ

# 行動を変えるスキル

## 内的資源の点検（4Sモデル）

### ④戦略：strategies

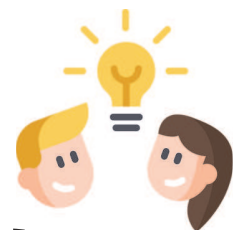


- 状況を変える対応：新たなトレーニングを受ける等を実行しているか。
- 認知・意味を変える対応：転機の持つ意味をプラス思考に変えようと試みているか。
- ストレスを解消する対応：リラクゼーションや運動等でストレス解消を図っているか。

# 行動を変えるスキル



進めススメ♪

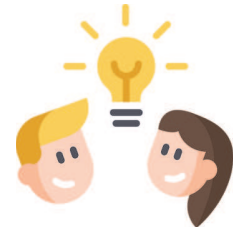


できそうなことはありますか？

# 行動を変えるスキル



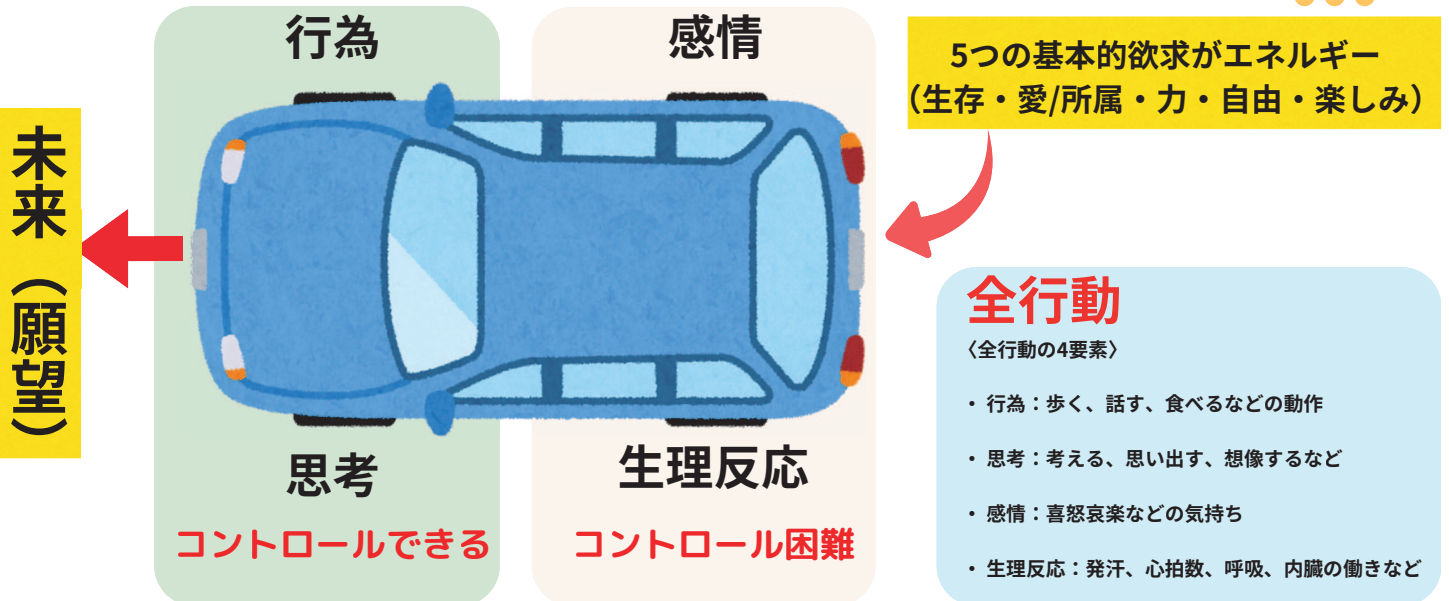
## 進めススメ♪



できそうなことはありますか？

- このまま続けてできそうなことはありますか？
- 他にも何かできそうなことはありますか？

## 選択理論 (選択理論心理学)



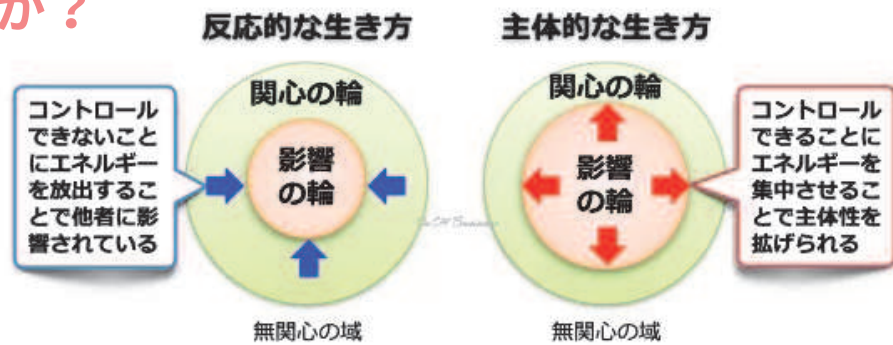
選択される行動はその時の本人にとって**最善の行動**

# 行動を変えるスキル



ご存じですか？

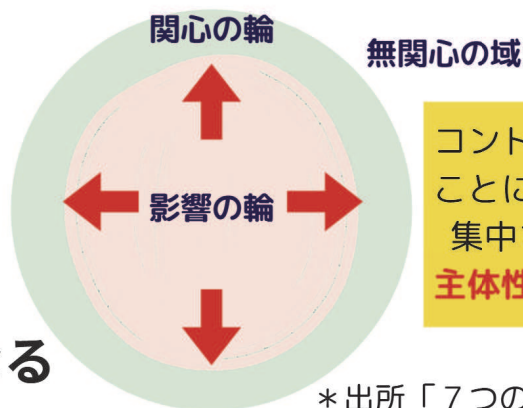
※出所「7つの習慣」



# 行動を変えるスキル



相手が考える**主体**となる



コントロールできることにエネルギーを集中させることで**主体性**を拡げられる

\* 出所「7つの習慣」



# 行動を変えるスキル

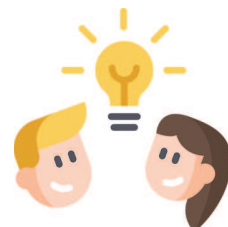


進めススメ♪

できそうなことはありますか？



NEXT >>



• 例えば、、、、

事例紹介や、できそうなことを提案

## 行動を変えるスキル

選択肢の中から選んでもらう!!

できるだけ**具体的に**

5W1H

「When (いつ)」

「Where (どこで)」

「Who (誰が)」

「What (何を)」

「Why (なぜ)」

「How (どのように)」



IMPORTANT

## ～まとめ～

- 相手の行動を変えることはできない
- 成長を促す 行動を変えるスキル
- できそうなことを**選択**してもらおう  
(提案はOK♪)



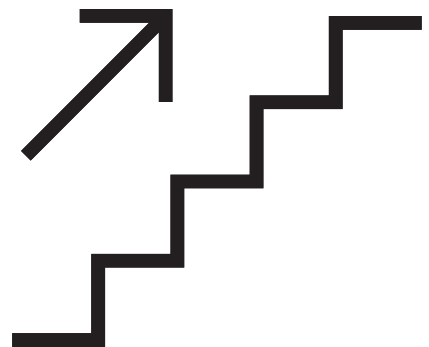
## 面談スキル 5つのステップ

### 行動を変えるスキル

**面談スキル=身につけることができるスキル**



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**



# 「役」を演じる

## 客観視するスキル

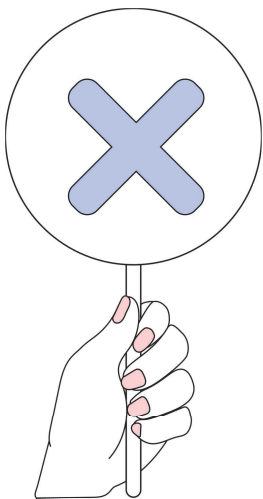
# 「役」に徹する

人生は舞台、人はみな役者  
—シェークスピア—



面談は舞台、私たちは**演出家**で役者  
—進絵美—

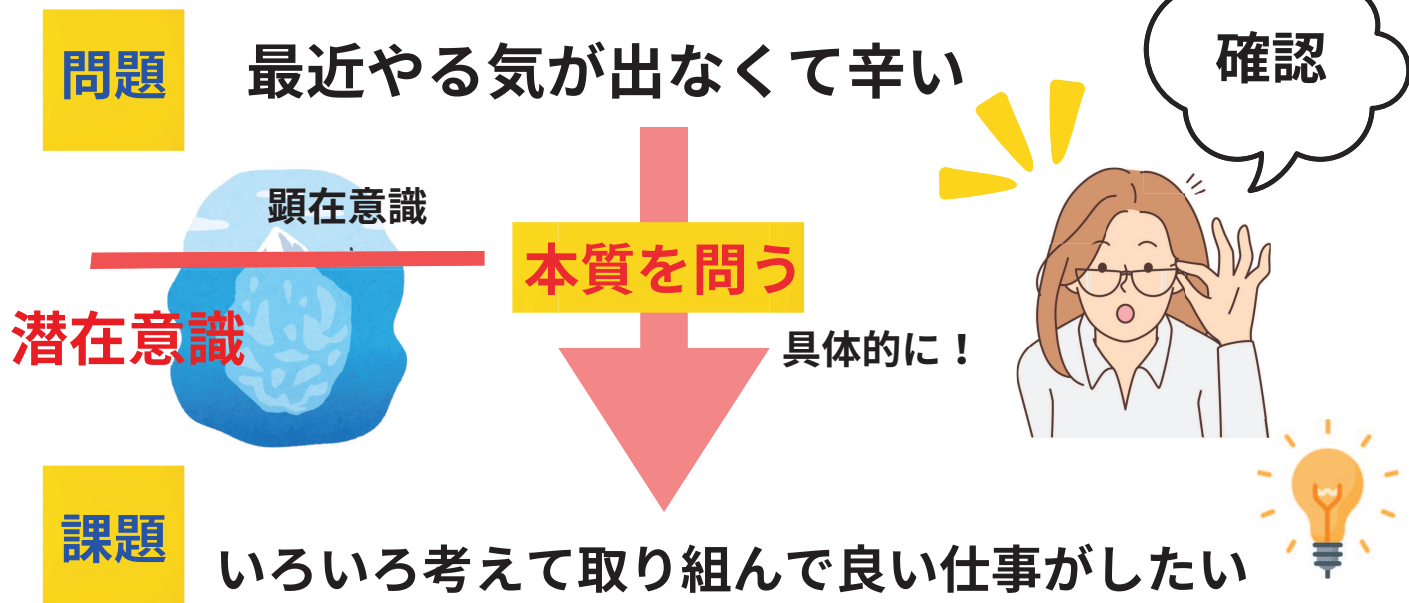
## 正しく聴くスキル



そんな時あるよね！みんなそういう時あるから大丈夫！  
そういう時は、●●したり△△とかするとリフレッシュできるよ！  
あとは睡眠も大事！おいしいもの食べるのもおススメ。そんな時期なんだと思うからそんな心配しなくていいよ。  
私もね・・・

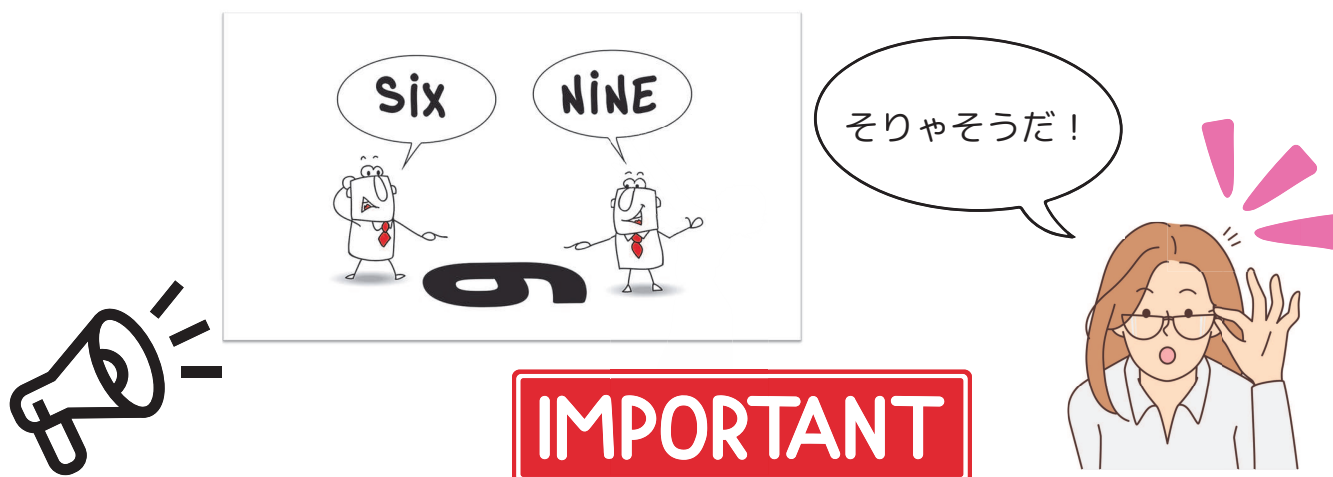


## 本質を問うスキル



## 現実を見せるスキル

自分と相手の現実（主観）は違うと意識





## 行動を変えるスキル



選択肢の中から選んでもらう

できるだけ具体的に

5W1H



「When (いつ)」  
「Where (どこで)」  
「Who (誰が)」  
「What (何を)」  
「Why (なぜ)」  
「How (どのように)」

**IMPORTANT**

## 面談スキル 5つのステップ



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

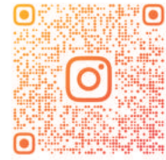
自己理解  
他者理解  
自己理解の支援  
自立支援  
相談援助の役割 (価値)

**完結!!**



THANK  
YOU

#主役は誰だ®



@MINAMI200074

研修、その他、  
何かお困りの際はお気軽に  
お声掛けください♡



 Chatwork



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ジャー  
キャリアコンサルタント

進 絵美 (すすむ えみ)