

大切なお客様 と キャプス をつなぐ しゃぶす便り



2016
第47号

2016.4.15 発行

2008年創刊
毎号1万部発行

介護・福祉の文具マーケット CAPS キャプス



相談援助の技術と
理念を全国に伝える

「お互いの想像を超える影響、効果、 支え合いを広げたい」

眞辺塾主宰 株式会社ふくなかまジャパン
代表取締役 眞辺一範さん



相談援助の実践現場では、ワーカーの抱える課題は多岐にわたり、自信のもてない事例にぶつかったときの対処が分からないまま、日々の業務に追われて確信がえられないことも少なくありません。そんな相談援助の場面で普段気づかない視点や、気づきを促すのがスーパーバイザーです。全国の多くのケアマネジャーをはじめ相談援助に携わる専門職たちは、ケアの実践力を高め、スーパーバイザーの実力を身につけることで、さらに支援力を高めることが求められています。

眞辺さんは、兵庫県の医療機関で医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーとして活躍後、京都市の特別養護老人ホーム施設長として従事。社福法人の経営管理業務と同時に、コーチとして全国のビジネスマン、医療、福祉、介護の専門職などを対象に約20年の指導実績があります。「とにかくシンプルで分かりやすい」との評が全国に広がり、継続した学びの機会を願う依頼が後を絶ちません。

「眞辺塾」はこうした要望に応えたケアマネジャーたちの有志による勉強会。「気づきの事例検討会」として、カンファレンスの基礎的知識と技術、進め方などを演習形式で確認しながら、ワーカーの基本姿勢やプロセス、枠組みを習得。主体性を引き出す視点、違いを生み出す問い、行動を促す言葉の力を実感していきます。同塾は各

地の参加メンバーが事務局を開設し、開催の準備も自主的に行います。塾は既に14カ所に広がります。

さらに、「スーパーバイザーのスーパーバイズも必要」との声にこたえ、「ユニットグループスーパービジョン」をテーマにした勉強会も開始以来10年を超えます。「ケアマネジメントをマスターしよう会」略して「ケアマス会」を毎月開催し、片道2時間かけて指導者や講師級のメンバー約10人が集まり、深夜まで議論を交わします。このような学び合いの場は前例がなく、事務局の丁寧なサポートや、すでにスーパーバイザーとして活躍する参加者による場の力があります。

「他人の人生に触れる機会を持とう」。これは、スーパーバイザーとしての眞辺さんからの一言。「どんなにスケジュールがいっぱいになっていても、時間をつくって旅行にでかけたり、映画に行くことは欠かさないんです」と眞辺さん。見たり聞いたりするその経験が人を支援する実践力の厚みにつながるのだといいます。

眞辺さんはこの春、社会福祉法人を退職し、新法人を設立。新たに介護事業と人材育成事業をスタートさせます。やがて全国各都道府県に「眞辺塾」が立ち上がり、スーパーバイザー相互の想像を超える影響、効果、支え合いを広げたいと、息はずむ春を迎えています。

MEMO

「主体性をいかに引き出せるかがスーパーバイザー」と代表取締役の眞辺一範さん（53歳）

DATA

株式会社ふくなかまジャパン
〒747-0821 京都市山科区四宮柳山8番地光泉林地内
☎075-200-6841 (眞辺福祉研究所 ← 4月中旬まで)
☎075-584-2977 (株式会社ふくなかまジャパン ← 4月中旬以降)



新人職員が現場に合流する4月。リーダーのみなさんにとって、自分の業務をしながらスタッフの行動に気を配る離れ技は、人を成長させるチャンスでもあり、同時にお互いをへこませてしまう落とし穴でもあります。

新人職員が現場に入り、一息ついたと感じたゴールデンウィーク明けのある日。「施設長。やっぱり私、無理です。自信がありません」。4月に入社した20代女性スタッフAさんは、見るからに元気をなくしたような表情でやってきました。入社時には「お年寄りが好き」「精いっぱいがんばりたい」と笑顔だった彼女からは、モチベーションの高さが伝わってくる期待の人材でした。「どうしたの?」と聞くと「どうしていいかわからないんです」と言います。「どういう行動をすればいいかわからないのね」「はい…」。なにがあったんだろう。私はここですぐに判断をすることなく、まずはリーダーに話を聞くことにしました。

それは30代女性Bさん。訪問と通所で介護業務に10年のキャリアがあり、誠実で、正義感あふれ、勉強熱心な姿勢がとても評価される人材です。Aさんについて聞くと、要介護者との接し方を理解している介護福祉士とはいえ、気になることばかり。たとえば、利用者さんとの会話。少し高音で早口なAさんに「そんなに早口だと聞き取れないよ」と言いました。申し送りのメモにヌケモレがたくさんあったので「肝心なことが書かれていないよ」と言いました。おとといの朝礼後、だらだらしていたので「そんな動きじゃダメだよ。しゃんとしてね」と伝えたと言いました。

具体的にどんなふうにしたのか、気になります。たとえば、強い口調で紋切り型な言い方だと叱られたと伝わります。さらに目をつりあげた表情で大きな声、腕組みをして、座っているAさんをBさんは仁王立ちのまま、感情的に言ったのであれば、怒られたと伝わりますね。ところが、Bさんは「いいえ、わたしは同じ目線に高さをあわせておだやかに、ゆっくりと諭すように伝えました」と言います。Aさんの成長を願っているからこそ、今、しっかりと育てないといけないという信念が伝わってきました。

新人のころのBさんのことをふと思い出しました。体育

会系で、じっくり考えるよりはすぐに行動するタイプ。仕事に熱心で、「テキトーに」なんて考えは悪だとばかりに正義感の強さから、若いころはたくさんの失敗をして、わたしはあちこちに頭を下げるが多かったなとハラハラした日々も、今となってはなつかしい思い出です。親から「怠けるな」「ズルするな」「これでいいと満足するな」と育てられたと聞きます。育てがいのある、これからを期待するリーダーです。

そんなBさんの仕事ぶりには熱い信頼があったのですが、ふと気になって、現場を遠くから観察することにしました。すると新人へ指導する言葉だけでなく、利用者さんへの言葉がけに、共通する特徴に気付いたのです。

「～してはいけない」

「～しないようにしてください」

例えば、薬のみ忘れのないように、だらだらしないように、いやな顔をしないように、遅刻しないように、汚さないように、走らないように、怒らないように、大声で笑わないように…です。これを「問題回避型」の指示といいます。一度、声に出して読んでみてください。パワーがわいてこないですね。現場で先輩や上司からこれを言われるとどんな気分でしょうか。行動が止められてしまう感じがしませんか。

「～してはいけない」といった問題回避型の指示は、リスクマネジメントの観点では必要ですが、行動を促そうとするときには逆効果。してはいけないというイメージが伝わって、あるべき行動のイメージが浮かばないからです。例えば、「だらだらしないで」というとだらだらする自分をイメージさせます。「遅刻しないで」というと遅刻してしまうことを想像させます。

早速わたしはBさんに伝えました。それをしてはいけないのなら、してほしいことを具体的に伝えてみよう、と。Bさんは「メモはこう書いて」「ゆっくりはっきりと話そう」と具体的に指示するようになりました。飲み込みのいいAさんはぐんぐんと吸収。仕事のおもしろさを味わっている様子です。「目標達成型」の指示は、行動を促します。指導の言葉ひとつで大きく変わるものなのですね。



一般社団法人リエゾン地域福祉研究所 代表理事 丸山 法子

リエゾン地域福祉研究所

検索

(社会福祉士 介護福祉士 生涯学習開発財団認定コーチ NLPマスタープラクティショナー)



介護を語るあなたへ 贈る本

似ていることば

おかべたかし (著) やまだたかし
東京書籍・出版



似ていることばを集めた本。言葉が似ているものと、形が似ているもの。この違いを写真であきらかにしました。曖昧にしたまま使っていたものがはっきりする爽快感と、そこにあるストーリーを味わえます。忙しい毎日にほっと一息つきつつ、曖昧さに立ち向かう強さを実感できればと。

※キャプスでは販売しておりません

CAPS 新商品情報

現場に便利と
手軽さを



5月7日発売予定
2016年版
介護サービスコード表
予約受付中!

Z00716 A5版 240頁 (予定)

1冊 880円 (税別)

介護の「わからない」、「困った」に答える

キャプス相談所



第6回 運動を続けられない人への4つのヒント

質問

やった方がいいとは分かっているけど、ついつい運動不足になりがちです。無理なく運動習慣をつけてもらう方法はないでしょうか。

運動を継続することで、骨や筋肉、心臓や肺が鍛えられ、バランス感覚や体力といった身体能力が養われます。身体能力が向上すると、体が軽く感じますし、新しいことにチャレンジしてみようという意欲が湧くことも期待できます。しかし、運動の大切さは分かっているのに、実行できない人が多いのはなぜでしょうか。時間がいないから。面倒くさいから。しんどいから。楽しくないから。仲間がいないから…。理由は利用者さんによって、それぞれだと思いますが、即時的な運動効果を期待して無理をすると、かえって心身に負担がかかり、運動によるメリットよりも、その他の生活にかかるデメリットに意識がいきがちです。まずは、運動による効果より、とにかく“続ける”ということだけに注目して促してみるのも一手です。

運動習慣をつけてもらうポイント

- ①まず、いつやるかを決めてもらいましょう。時刻を決めてする、食事の前にする、お風呂の前にする、眠る前にする。利用者さんの生活リズムに合ったものを探してみましょう。時間がないと感じる方は、眠る前がお勧めです。布団やベッドの上でできる軽い体操は、快眠にもつながり、一石二鳥です。
- ②1種類の運動を30秒でいいから、毎日してもらいましょう。大切なのは毎日やるということです。運動には目的に合わせて、適切な運動の種類、頻度、負荷量があ

ります。まずは“毎日続ける”ということを目指してお手軽な運動から始めてもらいましょう。

- ③さらに、運動が続かない理由の1つに“飽きる”というのがあります。少しずつ変化をつけるために、1種類で30秒の運動から、毎日ちょっとずつ時間や回数を増やしてもらいます。昨日より2秒長くできた、2回多くできたという実績に成長を感じることができます。少しずつ運動を増やしていき、まずは2週間の継続を目指してもらいます。2週間続けば、心身の変化に気づいてくるのではないのでしょうか。

- ④最後に、運動を継続する上で仲間の存在は大切です。利用者さんに運動を促すからには、自分たちも何かしらの運動を続けることを約束してみてください。お互いに運動を続けることで、確認し合ったり、継続できた喜びを分かち合うことで、お互いの健康を保つことができれば最高ですね。

＼解答人／



訪問看護ステーションみなみ
理学療法士

坂口暁洋さん

●キャプス相談所では、みなさまの介護にまつわる悩みごとを専門のスタッフが解決いたします！
キャプす便り4ページ下部に記載されているメールアドレス、またはFAXにてご相談ください！

2016年のテーマ

アイデアと工夫をこらしたオンリーワンの介護(看護)サービス



第1回
2016年度

きゃぷす大賞



応募事業所様の中から抽選で20事業所様に **商品券3,000円分**プレゼント!!

注意
事項

- 応募内容がテーマに沿った内容で、適正であると審査員が判断した事業所に限ります。
- 全項目ご記入ください。
- 1事業所につき1枚までとさせていただきますのでご了承くださいませ。

詳細はショッピングサイトから!

商品券

入賞事業所様には豪華賞品!

「ちょっと出してみよう」の気持ちでOKです。お気軽にご応募ください♪

グランプリ(1事業所)

キャプス
商品券
3万円分
プレゼント!

準グランプリ(5事業所)

キャプス
商品券
1万円分
プレゼント!



入賞事業所様は順次取材のうえ

「きゃぷす便り」巻頭にて紹介!

掲載事業所様へは掲載月の「きゃぷす便り」を

100枚プレゼント!





編集後記

編集者：丸山

新たに「きゃぶす大賞」の公募が始まった日に、ふと思い出した「公募ガイド」。ご存じでしょうか。

全国の公募情報が網羅された分厚い1冊。病床に臥す母の楽しみでしたが、当選したのはたった1つでした。口癖が「宝くじも買わなければ当たらない」と。まずは挑戦する。新しい春、迎えていますか。 (丸山)

ほつ 体を伸ばして骨盤の歪みを正す とお手入れ 寝起きストレッチで腰回りスッキリ

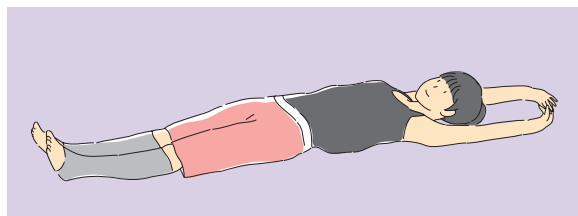
薄着になって鏡に映る姿を見た時、「ウエストのくびれが左右で違うかも…」と感じたことはありませんか。私たちは、体が左右どちらかに傾く癖があり、骨盤が傾いてしまうこともあります。

骨盤が歪むと周囲の筋肉が硬くなり、内側の血管を圧迫することで血行も悪くなります。それによって体の冷えが起こって老廃物の排出にも影響を及ぼし、全身の新陳代謝が低下し肥満につながってしまいます。

就寝中は体の癖が出やすいので、朝起きた時に体を伸ばして筋肉をほぐし、骨盤の位置を少しずつ正しい位置に戻していきましょう。

■骨盤のバランスを整える「寝起きストレッチ」

- ①仰向けに寝て、両手を頭の上で組んで手のひらを上に。手と足を押し出ししながら、体をゆっくりと伸ばします。呼吸を止めず、気持ちが良い程度にとどめます。
- ②①と同じポーズで、手のひらを内側に、つま先も内側に倒して体の後ろを伸ばします。
- ③そのまま両膝を立てて、左右に倒してツイスト運動を。深呼吸をしながら行います。



取材協力／エステ・整体サロン MIU (東広島市)

春を祝うメッセージ

タラヨウの葉の裏に先のとがったもので字を書くと、1分ほどするとその跡が黒く浮かび上がってきます。「葉書の木」とも呼ばれ、郵便局のシンボルツリーでもあります。ある春の日に公園を散歩していると、タラヨウの葉に「寿」という字を見つけました。まだ知らない誰かとうしてつながり、春の到来を一緒に喜んでいるかのように楽しくなりました。



気になる数字 50歳代が最も利用～急増するネットショッピング～

世帯におけるインターネットを利用した商品やサービスの購入「ネットショッピング」がこの13年間で5.2倍と、今後も増加する見通しだと総務省の調査でわかりました(平成28年3月)。最も多く利用したのが50歳代で年間40万8千円。70歳代以上は、利用率は高くないものの利用額は年間約39万円。とくに健康食品や医薬品の利用が高いようです。今後、インターネット利用のハードルが下がればさらなる利用が見込まれますね。

きゃぶす便り定期購読について

「きゃぶす便り定期購読希望」と明記の上、お届け先の「郵便番号」、「住所」、「事業所名(ご氏名)」を記入しメールアドレス、またはフリーダイヤルFAX宛てにお送りください。無料でお届けします。

●フリーダイヤルFAX 0120-47-1704 ●メールアドレス caps-shop@tanishi.co.jp