

ケアラーサポーター育成研修

地域に学び、地域で支える～ケアラーを孤立させないために～

介護をしながらも、ケアラー（家族を介護する人）自身も尊厳をもって生活できるよう、ケアラーを支えるサポーター（市民）の育成を目的に開催しています。今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から、本学学生の教養教育自由選択科目「ボランティアを通して地域を知る」受講学生にのみ、オンラインにて実施しました。

第1回 ケアラーサポーター育成研修「キモチに寄り添う傾聴技術入門」

【日 時】令和2年6月24日（水）16：10－19：20

【場 所】オンライン（オンデマンド）

【講 師】富岡郁雄氏（NPO 法人日本ソーシャルコーチ協会代表理事）

【参加者】82名

今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対応により、学生講義はオンラインでの実施となりました。例年好評の富岡氏による傾聴セミナーは、今年度で4回目の開催となります。傾聴は「感情」のキャッチボールであること、「聴」は「手・目・心・耳」を使って五感でキクこと、今見えているもの、言葉として表現されたものから、相手・相手の気持ちを判断するのではなく、相手が何を思っているのか、何を伝えたいのかを聴くことから傾聴は始まり、「1番大切なものは目に見えない」と話されました。傾聴技術の基本は「姿勢」「共感」「受容」「信頼」であり、傾聴は感情のキャッチボールであると説明されました。

姿勢「こちらが訊きたいことを聞くのではなく、相手が話したいことを聴くこと」

共感「共感によって考えが整理され、共感によって真実が語られる」

受容「評価ではなく受容されることで、相手の自尊感情が育まれる」

信頼「結果ではなく、未来を信じる。無条件に相手を信じる」

「傾聴のチカラ」とは①相手の話したことを聴き②キモチに寄り添い③ありのままを受け入れ④無限の可能性を信じることであり、傾聴を学ぶのではなく、傾聴から学ぶことの真意を参加者がそれぞれ感じ、学びました。

第2回 ケアラーサポーター育成研修「認知症サポーター養成講座」

【日 時】令和2年7月8日（水）16：10－17：40

【場 所】オンライン（ZOOM）

【講 師】福田一子氏（長崎市西浦上・三川地域包括支援センター管理者）

【参加者】82名

今年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対応により、学生講義はオンラインでの実施となりました。そのため、福田氏にオンラインにて「認知症サポーター養成講座」を実施していただきました。まず、地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口として活動していること、権利擁護事業や地域のネットワークづくり等行っていることの説明がありました。

この研修では認知症という病気を理解することで、認知症の人とその家族を地域の人々で支え、認知症になっても安心して暮らしていける地域をつくることを目的としていると述べられました。

長崎市における高齢化率は、全国的にも高い数値であること、また高齢者の約4人に1人が認知症かその予備軍であることを話し、認知症の種類や症状、脳の働きについても詳しく説明されました。認知症は早期発見・早期診断・早期治療が大事であり、日頃から家族や近隣、友人等周囲との関係づくりが重要であると述べられました。

その後、認知症の方への接し方（対応の仕方）について、DVDを見て学ぶとともに、認知症になっても全てがわからなくなるのではないことや心は生きていと話され、対応の心得として『驚かせない』『急が

せない』『自尊心を傷つけない』と説明されました。最後に、「今日からみなさんも『認知症サポーター』です。自分にできることを考えてみましょう」と締めくくられました。認知症サポーターの証であるオレンジリングは、後日受講者に配布しました。

参加者の声：「認知症について浅い知識しかなかったので、今回の講義を聞いて接し方などより深い部分を知ることが出来て、良かったです」「認知症への理解を深め、接し方を考えるきっかけとなるような分かりやすい講義をしていただき、ありがとうございました。私は身近に認知症だと思われる人がいます。しかし、その症状や変化を目の当たりにするのが怖くて、コミュニケーションを取ることから逃げてしまうことがあり、悩んでいました。今日の講義で、認知症に1番に気が付き、苦しんでいるのは本人なのだという事実が非常に印象的です。認知症のこと、その家族のことを正しく理解し、自分にできることを失敗を恐れずに実行していこうと思います」など。

