

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「気持ちに共感傾聴講座」

【日 時】令和3年6月23日（水）16:10-19:20

【場 所】オンライン（ZOOM）

【講 師】岡島つよし氏（こころ～え）

【参加者】57名



昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対応により、本学学生のみでの受講とし、オンラインで実施しました。今年度は、岡島先生に傾聴セミナーを実施していただきました。

岡島先生は、自身について、いじめ等で33年間友達ゼロの孤独な人生を過ごし、その後ほめられて人生が変わり始めたことをきっかけに、このままで人生が終わるのは嫌だと思い、ほめる達人検定1級、日本メンタルヘルス協会公認心理士カウンセラー資格を取得。自分の経験を伝えたいと思い講師を目指したと説明されました。

傾聴とは、「先入観を無くして、相手の話を判断せず聴くこと」であり、「相手をわかろうとする気持ち」が最も大切なことだと説明されました。聴き上手の3つのコツは、①肯定的に聴く②遮らない③興味を持つであり、聴き下手の3つの特徴は、①興味がなさそうに聴く②相手の話を遮って話し出す③否定や批判をするである。相手の気持ちに意識を傾けて共感を示すことが大事であり、言葉だけでなく、表情や声に着目して会話をしてほしいと話されました。

深い信頼関係を築く3つの心掛けについて、①自分から心を開く②リズムを合わせる③ネガティブな言葉は変換とし、名前と呼ぶことや相手の話すペースや間（ま）を合わせること等詳しく説明されました。

「人は自分のことに一番興味がある」この意識をいつも持つておくと、コミュニケーションは必ず上手くいきますと話し、傾聴の先に、相手に変化が生まれ、信頼関係が構築され、自分で問題解決する力が養われていくと話されました。傾聴でのポイントは①気持ちに共感を示す②自分の解釈が合っているか確認する③質問を効果的に使う、と3点を示されました。

最後に、自身の経験から、「たった1人の存在で孤独は消える」「気持ちをわかってもらえて孤独が消え希望が湧く」ことを体験談として話してくださいました。傾聴講座は、チャットやブレイクアウトセッションを利用し、学生自身も積極的に参加できる3時間の講座でした。最後に、岡島先生は、チャットに寄せられた学生の感想を名前とともに読み上げ、褒めてフィードバックされ、先生の傾聴力を学ぶことができ、学びの多い時間となりました。

参加学生の声：「傾聴について初めて学んだが、今現在の自分が無意識に出来ていることや、出来てないことを知ることができた。傾聴の重要性を学ぶことができ、今後に活かそうと思った」「自分が良かれと思ってやっていた行動が実は落とし穴であったことに驚いた。また、相手の意見を肯定したり、話を遮らないようにするなど傾聴の際のポイントがたくさんあり、これからはその点を頭の片隅に入れて傾聴していきたいと感じた」「傾聴のポイントをたくさん聞くことができたし、岡嶋さんの話し方が素敵だったので自分もそうやって話せるようになりたいと思った」「過度な同意など自分が普段やってしまっていることが

おかじ～(岡島 つよし)

- ・ほめる達人検定1級
- ・日本メンタルヘルス協会公認心理カウンセラー

33年間友達ゼロの孤独な人生。

多くあり、自分の聞き方について考えることができたので良かった」など。

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3年7月7日（水）16：10－17：40

【場 所】オンライン（ZOOM）

【講 師】山本瑞穂氏（長崎市西浦上・三川地域包括支援センター 認知症地域支援推進員）

【参加者】57名

昨年度に引き続き、今年度も新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対応により、本学学生のみ受講とし、オンラインで実施しました。

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。また、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。受講者には認知症サポーターの証であるカードを後日配布しました。

参加者アンケートでは、地域包括支援センターを「知っていた」「知らなかった」はそれぞれ約5割でした。認知症サポーターについては、「知っていた」約3割、「知らなかった」約7割でした。また、今後自分が介護をする立場になる可能性があると思いますかには、「あると思う」約9割、「ないと思う」約1割の回答でした。



参加学生の声：「認知症について深く考えたことがなかったので、今日話を聞いてよかったです。まだ世の中には認知症に対して偏見などもあると思いますが、少なくなって誰もが暮らしやすい世界になればいいなと思いました」「認知症の方に対する関わり方について、身近にいなかったのであまりわからなかったが、いろんな人とのディスカッションやお話を聞いて自分なりのイメージは持てた。実際に出会った際には実践したい」「最近、祖父母に認知症の兆候が見られるので、今日学んだことを今後活かしていきたいです」「もっとPRして世の中に知ってもらいたい」「講義内でビデオを視聴したりして、自分がどんな行動をとればいいのかより分かりやすかったです。言葉選びだけでなく、視線を合わせたり、笑顔で声をかけることも重要だと学びました」など。