

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「寄り添う力を身に付けよう」

【日 時】令和4年6月22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】67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、岡島先生に傾聴セミナーをオンラインで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「よく頑張ったね」の労いから負のスパイラルを脱出し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、1人で頑張る人の応援をモットーに講師活動をしていると説明されました。

本日の講座における「傾聴」とは、「相手の気持ちをわかろうとする傾聴」を深めますと始めました。傾聴の5つのステップについて、①安心感を作る②話す意欲を引き出す③信頼を深める④気づきを引き出す⑤行動意欲を生み出すと話し、それぞれについて詳しく説明されました。

振り返りとして、「人は自分のことに一番興味がある」この意識を持つておくと、円滑なコミュニケーションがとりやすくなりますと話し、傾聴で最も大切なことは「相手をわかろうとする気持ち」であること、傾聴の先に、信頼関係が構築され、相手に前向きな変化が生まれ、自分で問題解決する力が養われていくと話されました。傾聴で特に大切な3つのポイントは、①相手の気持ちに理解を示す②自分の解釈と相手の気持ちにズレがないか確認する③ネガティブな思い込みは変換すると示されました。

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。岡島先生の傾聴講座は、緊張をほぐすためにアイスブレイクから始まり、チャットやブレイクアウトセッションを利用し、学生自身が積極的に参加できる3時間の講座でした。

参加学生の声：「とても明るく、また人生を通して経験したこと、先生ならではの講義だったのでとても興味深かった」「先生自身、最初からコミュニケーションが得意だった訳でもないということで親近感もわき、共感しながら聴くことができました」「説得力のある話し方で、楽しそうに話されているところが印象的でした」「とても明るく話して下さったので、3時間という長い時間ではありましたがずっと楽しみながら聞くことができました」「様々な会話のコツがあってどれも難しいことではないので意識してする事で相手と充実した会話ができると感じた」「私は人の目を気にして、これをしたら嫌われるのではないかとよく考えてしまうが、講義中に岡島先生がおっしゃっていた好かれるために何ができるかを考えよう、意外と人は自分を見ていないという言葉にはっとさせられた。これから人と接するときにはそこまで緊張せずに話ができると思う」「初対面の人と話すときに生じる沈黙が苦手だったが、沈黙は怖いものではなく

たった1人の存在で希望が生まれる

目的もなく生きていた人生で、
2016年 初めて本気でやりたい夢
講師活動を見つけたおかし～
↓ ですが・・・
講師活動を始めて2か月で、顔面神経麻痺に。
↓
激励や応援はありがたいのに、
感謝に反して、悲しみが増幅。



て、お互いをゆっくり待つものだと学んだことで気持ちが楽になった」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4年7月6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】64名

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。

まず、地域包括支援センターは高齢者に関する保健・介護・福祉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、超高齢社会を突き進む日本の最重要課題である「認知症」は、誰にも起こりうる脳の病気であること、認知症について正しく理解することで、認知症の人や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り令和4年3月末時点で高齢者数は135,204人、認知症高齢者の有病率は15%、認知症になる可能性がある高齢者の有病率は13%となっている。また高齢者の約5人に2人が認知症かその予備軍であることを話され、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、一番の原因は「加齢」と「孤独」であるため、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、対応の心得として“3つの「ない」”『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。「認知症の本人に自覚がない」というのは大きな間違いであり、認知症の症状に最初に気づくのは本人であり、誰よりも一番心配なものも苦しいものも悲しいものも本人であることを忘れないでほしいと述べられました。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」56.3%「知らなかった」43.8%でした。認知症サポーターについては、「知っていた」37.5%、「知らなかった」62.5%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」97%、「ないと思う」3%の回答でした。

参加学生から以下のような感想がありました。「認知症の方との関わり方を考えたことがなかったのでとてもタメになりました」「認知症の方に対して、将来、職業的に関わると思うけれど、その際には相手の気持ちを尊重してあげたいと思った」「ここまで詳しく認知症について学んだのは初めてだったので、いい機会になった。これから高齢化社会で認知症の方も増えると思うので活かしていきたいと思った」「認知症が高齢者の15%もいると知り、身近な問題だと知った。間違った対応ではなく、適切な対応をして、サポートしたいと思った」「認知症の方への対応は難しい点があると思っていましたが、日常生活の中で少し気にかけるだけで変わることもあるのだと感じました。自尊心を傷つけないという心がけをすることの大切さを学びました」「現在自治体の活動も少なくなってきた、マンションなどの集合住宅も増えた影響で地域の繋がりが激減していると思いますが、そのような中で認知症患者の方を地域全体でサポートするにはどのような取り組みが必要なのかな、という疑問を持ちました」など。

