

## 活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ 10月の勉強会 10月の勉強会は通常どおり、第2木曜(10/11)と第4火曜(10/23)に行います。  
10/11(木)はカウンセリング実習です。カウンセリングスキルの維持向上のため、ぜひご参加ください！  
10/24(火)は『ワークで学ぶキャリアとライフプラン』と題した研究発表を行います。キャリアも産業カウンセラーの活動領域のひとつ。ぜひご参加を！
- ・ 11月の勉強会 11月の勉強会も第2木曜(11/8)と第4火曜(11/27)に行います。11/8(木)はカウンセリング実習。11/27(火)は久々の「カウンセリング・ケーススタディ(輪読による事例検討)」を行う予定です。ぜひご参加ください！
- ・ その他、情報交換や近況など

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため  
HP掲載版では割愛させていただきます。

## 今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！

年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

**10月11日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**10月23日(火)** 19:00～21:00 テーマ：研究発表『ワークで学ぶキャリアとライフプラン』  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

**11月8日(木)** 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習  
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>

NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は7/28に行った『認知症サポーターのための傾聴講座』のふり返りを行いました。

会報169号と171号でも紹介したこの講座は、NCKで作成した独自の研修プログラムです。今回は7/28に行った講座(120分)のふり返りや今後に向けての検討を行いました。

まずは当日の動画を視聴して、その後アンケート結果の共有や意見交換などを行いました。



勉強会の様子。ファシリテーターは木村さんです。

こちらがアンケート結果の一部です(詳細はp. 3以降をご参照ください)。

### 1 「認知症サポーターの為の傾聴講座に参加して、いかがでしたか。」

★とても満足 8件

★満足 5件

★普通 1件

### 5 講座で難しさ感じところ

- ・受容、共感(相手に伝わるように出来ること)が自分で出来ていたか?
- ・良い勉強になりました。これから自分なりに改めて相手の気持ちを大切に。
- ・聴いたり、聴かせてもらったりする自分みがきをやりたいと思いました。
- ・初めてで自分の話すことが分からず、難しかったです。全部が難しいですが、この内容を普段から意識していきたいです。
- ・普段の生活に取り入れるのが難しい。
- ・相手に自分の話しが受容、共感できたかどうかの難しさを知ることが出来ました。
- ・自分で話すことが難しい。人前で話すのが初めて。

講座の満足度は高く、いい結果ですね。ただ、実習では話し手をやる方で難しさを感じた方もおられたようで、「話す内容に困った」というご意見も意外と多かったです(以前の講座ではあまり多くなかったのですが...)。今後の課題ですね。

また、講座修了後の反省点や、今回の施設(城東ふれあいセンター)の担当の方からのご意見がこちらです(詳細はp. 3以降に)。

#### 今後の課題

- ▶参加者は話す内容に注目してしまうので、グループファシリテーターが聴き方にフォーカスするようもってきたい。
- ▶自分のことを話すことがいやだという参加者の代わりにグループファシリテーターが入れるようにしたい。
- ▶参加者から質問が出なかった時の進行も考えておきたい。
- ▶認知症サポーターのスキルアップ講座として、今後、要望があると思う。
- ▶ひとりでも講座ができるようにプログラムを作っておきたい。
- ▶講座の最後に、参加者に修了証を渡すのはどうか。

#### 施設担当者から

- ▶すごく良かった。
- ▶基礎的なことが勉強できた。
- ▶分かりやすかった。
- ▶今回の講義内容を気にかけるだけで、だいぶ変われると思う。
- ▶意識してコミュニケーションをとることは大事。
- ▶参加者は積極的になっていた。今後に活かそう。
- ▶職員の研修にも良いと思う。
- ▶傾聴をもっと身近なものにしていきたい。

今回のふり返りで出たご意見・ご感想がこちら。講義部分の内容や、実習の進め方など、また検討していきましょう!

- ・参加者の年齢層に合わせた分かりやすい言葉(感情→気持ち等)や体験談・事例を入れたい。
- ・講義内容が多すぎたかなあ。
- ・講師が説明した後にすぐに練習するのはどうか? たとえば、あいづち・うなずきについて説明した後、他のポイントを説明する前にそのままあいづち・うなずきを練習しては?
- ・講師が話し手として話をしながら、受講者全員がその場であいづち・うなずきを練習する方法もある。
- ・講師(スタッフ)の自己紹介を入れたい。
- ・受容・共感のほかに、説明はしないが「自己一致」というものがあることだけは伝えた方が良いのでは?
- ・5つのポイントは語呂合わせを作りたい。
- ・感想を尋ねても答えてくれないこともあるので、よく話をしてくれるサクラを用意しておくのはどう?あるいは受講者全体で輪になってふりかえり(共有)をするのはどうか?
- ・ニックネームは自分のことを話すきっかけになるのでいいと思う。
- ・修了証発行するの、いいと思う。
- ・講義部分を「高齢者向け」「企業向け」「一般向け」「小中学生向け」にそれぞれ作成しては? また、講義部分は参加者に合わせて簡略化してもいいかも?

#### 編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき… などなど

ちなみに傾聴講座を最初に実施したのは2012年の3月。会報でいうと34号と37号で紹介しています。講義部分はそのとき作成してから大きくは変わってはいないので、そろそろ見直ししてもいい頃かもしれませんね。受講される方の年代が当初の想定よりも高いケースも増えてきてますし、それも考慮して見直ししていければと思います!

【水口】

# 認知症サポーターのための 傾聴講座

(アンケートの回答)

2018.7.29開催 回答者 14名

## 1 「認知症サポーターの為の傾聴講座に 参加して、いかがでしたか。」

★とても満足 8件

★満足 5件

★普通 1件

## 2 参加した理由

- |                   |    |
|-------------------|----|
| ◆傾聴の必要性を感じていたから   | 4件 |
| ◆傾聴に関心、興味があったから   | 6件 |
| ◆傾聴を体験したかったから     | 2件 |
| ◆誘われたから（ふれあいセンター） | 1件 |
| ◆傾聴スキルを磨きたいから     | 2件 |

## 3 本日のプログラムについて感想

- |               |                                 |
|---------------|---------------------------------|
| ◆分かりやすかった     | 9件                              |
| ◆楽しかった        | 9件                              |
| ◆もっと体験したいと思った | 4件                              |
| ◆物足りなかった      | 1件                              |
| ◆緊張した         | 2件                              |
| ◆普通           | 1件                              |
| ◆その他          | 楽しかった・スタッフの体験を聞きたい<br>ちょっと難しかった |

## 4 傾聴実習について①

◆話す内容に困った	6件
◆自分の事は話にくい	3件
◆観察者は	
・必要	5件
・不要	0件

## 4 傾聴実習について②

◆話す時間が	
・長すぎる	0件
・ちょうどよい	7件
・短すぎる	1件
◆聴く時間が	
・長すぎる	1件
・ちょうどよい	9件
・短すぎる	0件
◆ふりかえりの時間	
・長すぎる	0件
・ちょうどよい	9件
・短すぎる	0件

## 5 講座で難しさ感じところ

- ・受容、共感（相手に伝わるように出来ること）自分で出来ていたか？
- ・良い勉強になりました。これから自分なりに改めて相手の気持ちを大切に。
- ・聴いたり、聴かせてもらったりする自分みがきをやりたいと思いました。
- ・初めてで自分の話すことが分からず、難しかったです。  
全部が難しいですが、この内容を普段から意識していきたいです。
- ・普通の生活に取り入れるのが難しい。
- ・相手に自分の話しが受容、共感できたかどうかの難しさを知ることが出来ました。
- ・自分で話すことが難しい。人前で話すのが初めて。

## 6 ご意見ご要望

- ・話しの内容もそうだが、他の人との話が出来、楽しさを感じました。  
又、講座があればと思います。ありがとうございました。
- ・傾聴を自分の生活に活用する。しようと思う。
- ・年に何回か行ってほしい。とても良かったです。
- ・話しテーマを決めてほしい。

# 認知症サポーターのための 傾聴講座

(スタッフふりかえり)

## 講義部分について

- 私（武田さん）のパートは段取りなので、今回のワードで作成したセリフがそのまま次も使えます。
- 練習よりも本番の方がみんな生き生きしていた。
- 参加者が実際にいるので、やはり練習とはちがう。
- しっかり練習している分かりやすい講義だった。
- 参加者の年齢を考えると、もっと説明を省いてシンプルにする方が良いかも。
- 話の中に認知症の方の事例を入れる方が良いかなあ。

## 傾聴練習について①

- 話すテーマはある方が良いかもしれない。ペットの話、最近楽しかったこと等、例を示すことでも良いと思う。
- 自分のことを話すことに抵抗感のある参加者もいた。
- ダルマ体験をやることで緊張が解けた参加者もいた。
- 参加者にとって、観察者の役割がむずかしかったかもしれない。

## 傾聴練習について②

- ふりかえりシートでは、いくつか選択肢の中から選んで○をつけるものもある方が良い。
- 参加者が積極的でグループファシリテーターをするまでもないグループもあった。
- 実習では1グループにファシリテーターを1名つけることができた。NCKの売り（セールスポイント）

## 準備品など

- ニックネームってなんですかという参加者もいた。（名札）
- ふりかえりシートにもA・B・Cの記号をつける方が良い。

## 今後の課題

- 参加者は話す内容に注目してしまうので、グループファシリテーターが聴き方にフォーカスするようにもっていきたい。
- 自分のことを話すことがいやだという参加者の代わりにグループファシリテーターが入れるようにしたい。
- 参加者から質問が出なかった時の進行も考えておきたい。
- 認知症サポーターのスキルアップ講座として、今後、要望があると思う。
- ひとりでも講座ができるようにプログラムを作っておきたい。
- 講座の最後に、参加者に修了証を渡すのはどうか。

## 施設担当者から

- すごく良かった。
- 基礎的なことが勉強できた。
- 分かりやすかった。
- 今回の講義内容を気にかけるだけで、だいぶ変われると思う。
- 意識してコミュニケーションをとることは大事。
- 参加者は積極的になっていた。今後に活かそう。
- 職員の研修にも良いと思う。
- 傾聴をもっと身近なものにしていきたい。