



# 父母と学ぶ会だより

NO. 28 研修報告号～H28年6月発行

## 施設内研修報告①

H28年3月14日(月)

発表者 栗田百江 溝口 諒

研修テーマ

「リフレーミング・ほめる」

最近ほめられたことはありましたか？人と人が接する時にコミュニケーションが生まれます。コミュニケーションの潤滑油になるのが「ほめる」ことです。心地よいと感じられる人間関係を築くための「ほめる」には5つのルールがあります。



### 〈ほめる 5セカンズ〉

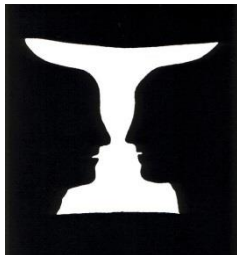
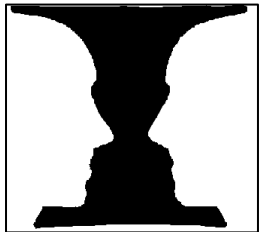
- ・外見・行動・能力・信念
  - ・相手自身
- (そのまま素晴らしい)

### 〔リフレーミング〕

リフレーミングとはネガティブな視点のフレームをポジティブな視点のフレームに切り替える援助の技術です。見方を変えることで理解の仕方を変えていきます。

〈例えば〉

- ・神経質で細かなことも気にする。→細かいことにも気がまわる。



「ルビンの杯」という絵です。皆さんはどんな絵に見えますか？

相手のことをポジティブにとらえることでポジティブな人間関係を作っていきましょう！ (文責 栗田百江)

## 研修を終えて



Aさんの生活課題

- ・休み明けに髭剃りができないことが多い。

### 溝口支援者が行った対応

- ・保護者にノートで髭剃りのことを伝えた。
- ・本人に剃ってくることができたらスタンプを押せるシートを提供。
- ・ひげを剃ってきたらほめることをした。

### Aさんの変化

- ・ひげを剃ってくることが出来る日が多くなった。
- ・少し恥ずかしそうではあるが嬉しそうなお様子だった。
- ・スタンプを押すことが習慣になってきた。

今回、日々の支援を振り返って自分が利用者の方を「ほめる」という場面があったかを考えました。私は利用者の方が普段できないことができるようになった時は「ほめる」ことをしています。それが利用者の方の強みや励みになり、「できないこと」が「できるようになった」という成長に繋がると思うからです。これは、支援者の支援が「成功」したという自信にもなると考えます。改めて、「ほめる」ということがどんな影響をもたらすか学ぶことができました。これからも日々の支援で「ほめる」ということを忘れずに支援していきたいと思えます。(文責 溝口 諒)

## 施設内研修報告②

研修テーマ

「職場のチームワークを高める」

H28年2月1日(月)

発表者 林祐太 水永裕美 鈴木佳子

インターネットで調べると、チームワークを高める方法が沢山載っていました。その中にあるものを参考にし、今回は、それぞれの失敗体験を話してもらうことにしました。理由として一つの失敗を一人の失敗で終わらしておくのは非常にもったいないと思ったからです。

福祉業界で有名なヒヤリハット会議（ヒヤリとした出来事やハットとした出来事、もう少しで事故になっていた出来事を皆で共有し、同じ出来事が起こらないようにする会議）は、ゆいまあるでも行っていますが、その会議には出てこない話を聞きたいと思いました。報告する必要もない失敗体験は、なかなか言いたくないものですが、伸びていく職場の共通点に、失敗体験の共有化があります。一人の失敗を職場の教訓として共有化していくのです。

実際に今回行った研修でも、失敗した体験とその失敗を克服した方法、現在も失敗し続けていることを発表してもらいました。色々な失敗体験を聞くことができましたが、大切なことは研修だけで終わるのではなく、普段から失敗談を話したり聞いたりして共有することかなと思います。  
(文責 林祐太)

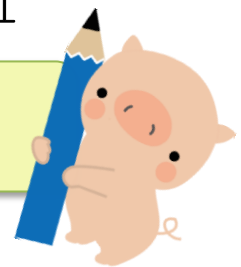
## 施設内研修報告③

H28年5月7日(月)

発表者 林祐太 栗田百江

研修テーマ

「コミュニケーションについて、ふさわしい距離・姿勢」



今年の研修テーマの「コミュニケーション」について研修担当の林相談支援専門員と合同で発表を行いました。

### <コミュニケーションの支援技術>

コミュニケーションの構成要素には言語コミュニケーションと非言語コミュニケーションがありますが、その持つ情報量は言語コミュニケーション3割、非言語コミュニケーションが7割とも言われています。

今回は非言語コミュニケーションに意識をしてロールプレイで距離、座る位置・姿勢を体験してもらいました。

林相談支援専門員からはコミュニケーションの中で特に面談の時の対応に絞って面談の時に意識すること、気をつけていることの発表があり、支援者それぞれが非言語コミュニケーションで大切にしていることなどを話し合いました。

### <感想>

- ・コミュニケーションにいろいろな方法があると実感、日頃の支援で参考になることも多かった。
- ・毎日絶対に誰かで行うコミュニケーション、客観的に見つめる機会がないので面白い体験ができた。 などの感想がありました。

人と会話をする際の位置や高さが会話の際にどんな影響があるのかロールプレイしました。



(文責 栗田百江)