

研修名 保育士研修E（対人援助）2日目

平成28年11月2日（水）10:00～16:00

講演 「ココロに寄り添う対人援助」

講師 京都西山短期大学 伊藤 華野 氏

1 講演要旨

1) 対人援助とは？

- ・人または人の集団を対象とする援助行為・運動のことである。
- ・臨床コミュニケーションが生起する場における「具体的な結果」が援助者と被援助者の双方が、満足するような行為・実践であると定義する。

2) マインドフルネス（Mindfulness）とは？

- ・今ここでの経験に評価や判断を加えることなく、注意を向け続けることを可能にする心のモード。
- ・マインドフルネスとは、気づくことである。

3) ケースワークの基本原則（バイステック）とは？

①個別化の原則

一人ひとり違うことを認識し、個々のクライアントに応じた援助をする。

②受容の原則

あるがままに認め受け入れること。

③自己決定の原則

クライアントが自ら選択し、決定する自由をもっていること。

④意図的な感情表出の原則

クライアントの感情や情緒に焦点を当てながら、その問題状況を理解すること。その為、感情を自由に表現できるよう、援助者が意図的にかかわること。

⑤制御された情緒的関与の原則

クライアントの問題や気持ちを受け止め、言動の裏に潜む気持ちや感情が何を意味しているかを理解して、一人ひとりに合った効果的な対応をする。

⑥非審判的態度の原則

援助者が自らの価値観、倫理観などによって、利用者を攻撃、批判、追求、強制してはいけない。また、クライアントの問題などを評価、審判するものではない。

⑦秘密保持の原則

援助者はクライアントから得られた情報について秘密を守り、利用者の承諾なしに他人に情報を漏らしてはならない。

2 感想

ヨガを活用したカウンセリング技術で、心と身体が軽やかになりました。対人援助者として「自分を知ること」の重要性を知りました。また、相手の心に寄り添って理解し、より良い方向性を導こうとする援助のプロセスには、相手のありのままを観る力、自身の性格や個性、価値観等を知った上で、相手に接していく事の大切さも学びました。まずは自身の言動を振り返り、相手の心に寄り添い、柔軟に対応が出来る援助者になりたいと思います。

(記録 なごみ保育園 政岡裕美)



■対人援助とは（本講座の実施方法と目的）

- 1、対人援助職がニュートラルな状態でよりよい支援を実践できるよう、具体的な実践技術を提供しトレーニングする。
- 2、対人援助者がストレス・ケア・テクニックを体感することを通して、クライアントがよりよい支援を受けることが可能になるようにする。

■対人援助の定義 諸論

○対人援助とは、人または人の集団を対象とする援助行為・運動のこと（一般論）。

○対人援助とは、臨床コミュニケーションが生起する場における「具体的な結果」が、援助者と被援助者の双方が満足するような行為実践であると定義することができる（大阪大学 池田光穂教授）

■対人援助者のストレス・マネジメント

ストレスチェック表を用いて自己のストレスと平素のストレス対処の実践方法を知る。

援助者は被援助者に抜苦与楽を提供する存在として、ストレス管理技術を周知しておくことが大切である。ストレスは過度な場合は身体とココロに症状として現れるが、適度な場合は個人の成長要因になる。

■対人援助の基本的技術

ケースワークの基本原則（福祉領域）と来談者中心療法（心理領域）とマインドフルネス

○バISTEックの七原則①個別化の原則②受容の原則③自己決定の原則④意図的な感情表出の原則

⑤制御された情緒的関与の原則⑥非審判的態度の原則⑦秘密保持の原則

○ロジャースの三原則①「自己一致」②「共感的理解」③「無条件の肯定的配慮」

■マインドフルネス：今ここでの経験に評価や判断を加えることなく注意を向け続けることを可能にする心のモード。

○対人援助職のマインドフルネス・トレーニングの効果 について 2011年9月第8巻1号 ISSN 1349-8630 医療看護研究

バーンアウトの改善、情緒的疲 労感、脱人格化の程度の減少、個人的達成感の増加、不安、よくうつ、怒り、疲労、混乱、強迫性、妄想的概念、精神病質傾向、ネガティブな感情などの尺度得点がトレーニング後に減少、活気度が上昇。 スタッフのリラクゼションの増強、生活満足感の改善、自分への思いやりの増加、ケアの仕事に対する自己効力感の上昇、仕事の満足度の上昇が報告。

■援助の基本：安心・安全な場所の展開

ワーク：安心・安全な場所づくり 2 クレヨン一本：色塗りワーク。

自己資源の確認→個人の事実に向き合う→仲間と共に居る体験。

■対人援助技術ワークの基本的理解Ⅱ

ワーク1：傾聴とカラダワーク マインドフル・ネスリスニングの実践。

ワーク2：伝達とカラダワーク マインドフル・トーキングの実践。

ワーク3：変容とカラダワーク 昨日と同様のマインドフルネ・スチェックを行う。

ワーク4：ジャーナリング 自分が考えたこと気づいたことを記録する。