

# ちとせ 地域福祉ネットワーク通信

## Together ～一緒に～

令和2年3月発行  
事務局：千歳市保健福祉部  
福祉課総務係  
☎ 24-0292  
Fax 27-3743

### 令和元年度ちとせ地域福祉ネットワーク会議を開催しました！

○日 時：令和2年1月23日（木）18：00～20：00

○ワークショップ：「ホンネトークのまちづくりワークショップ～アイスブレイクとニーズ共有の2時間タツプリ～」

講師：北海道医療大学看護福祉学部准教授 長谷川 聡氏

○参加者：民生委員児童委員連絡協議会、社会福祉協議会、女性団体協議会、地域包括支援センター、大学・病院関係者、福祉分野の業務や地域に密着した活動を行っている方々など多くの方にご参加いただき、大変ありがとうございました。合計29名が参加されました。

#### 【ショートレクチャー概要】

- ◆ 人と人との関係を研究するのがコミュニケーション学。皆さんが今何故こういう座り方をしているのか→これもコミュニケーション学の範疇、北海道の人は大抵後ろの席から座る…前の席には若殿が来て座るかも知れない、と思うから。前の席には偉い人が座る→これが日本人のカルチャー。
- ◆ 自分の知人について、いろいろな場で知り合って、その人のことを分かった積りになってしまうのが危ない。あの人はこうだ、と固まってしまったら深いつながりは出てこない。腹の底にある本当の気持ちを出すことでいい関係に変えていくのが大事。
- ◆ （椅子の配置をシアター形式に変え）シアター形式が嫌だという人がいるかも知れないが我慢してください、認め合う、許そう、とする気持ちが大事。
- ◆ 今の状態で皆さんは不安に感じているかも知れ、何故か、僕が皆さんを攻撃するかも知れないと思うから。心のバリアーがあればどんなにハードウェアを充実させてもだめである。
- ◆ コミュニケーションは「話し方」ではなく、よい関係をつくるのがコミュニケーションスキル学である。  
コミュニケーションの見直しには時間がかかる、今日一日では変わらない。
- ◆ ケアリングコミュニケーション…以前はどうやって論戦に勝つか、が問題だった。今は、どうやって人のケアをするか、どうやって人と和解するか、に変わった、それがケアリングコミュニケーション学。
- ◆ コミュニケーション学の基本…人はみな違う、あの人は自分の仲間、自分と同じグループ、と思っても、人はみな考え方が違う。  
自分と全く同じ人がいないから人とやり取りする、みなが違うから話し合う。  
人は集団をなす、人は一人では生きていけない。この葛藤の中で人との関わりがある。中には、自給自足で全く孤立無援の人もいるかも知れないが。
- ◆ コミュニケーションの基本はお世話をする事。  
「癒し」…いい看護師、いい町内会長などは、その人と付き合うだけで癒される。



「信頼」…これからのこと、この人になら任せられる、という思い。「信用」とは違う、「信用」は過去の出来事について間違いない、ということ。

※ケアリングコミュニケーションには癒しと信頼が必要。

「技術」…知ればできること、「技能」(スキル)…知っただけではできず、訓練しなければできないこと。

## 技能

**ロールモデリング**：「この人こそ私のお手本」と思える、自分が見習うべき心の師を持つ。

**オープンマインド**：誰とでも付き合える。

**非言語**：コミュニケーションの手段は言葉だけではない。言葉か言葉以外かというとき、言葉以外の要素の方が強い。

**受容と共感**：言われたら何でも受け入れる、のは受容ではなく容認、本当に優秀なカウンセラーは自分の心を殺して辛いという気持ちが言える。

**ペーシング**：相手にペースを合わせることで、早口の人には早口で、丁寧に対応すべき人には丁寧に、心の懐が深ければ相手に合わせられる。

※ペースを合わせることは大切だが、相手に巻き込まれてはいけない。

**一往復半**：相手と良い関係を作るには丁寧に対応することが大事。

「お早う」に対して「お早う」・・・これは一往復、その後更に「いいお天気ですね。」ともう一声掛ける  
と一往復半。

「ただ今」に対して「お帰り、宿題やった？」…これはだめ。「お帰り、おやつあるよ。」とすると関係がよくなる。



## 【アイスブレイク概要】

ショートレクチャーに引き続き、参加者は椅子を部屋の隅に移動させ、立って輪になり、参加者同士が会話しながら、最初はファーストネームのアイウエオ順に並び、次に自分が行ってみたい国の名前のアイウエオ順に並び直すゲームを行い、初対面の相手とでも関係を構築するスキルを磨いた。その際講師からは、ボーダー（境界線）の位置にいる人にとってはいいチャンス、アメリカに行きたい人とイギリスに行きたい人が隣同士で話をすれば、間に立って話をつなげることができる、との説明があった。

次に参加者を3人ずつのグループに分け、各グループを「○○かも知れない」（○○の内容は講師が指定、例えばTDLに行けるかも知れない、将来認知症になるかも知れない等々）との設定でグループトークを行い、続いて講師が指定したテーマ（例えばボランティア活動）について、3人をそれぞれ「語り手、語り直し手、聞き手」（この場合「聞き手」は話をする事なく聞くことに専念）に役割分担してグループトークの演習を行い、レジュメの説明の後終了となった。



☆今後も、ちとせ地域福祉ネットワーク会議を実施します。



### 会議でわかりあえる4つのこと！

- ☆地域の福祉の現状をわかれう。(地域の福祉の状況を共有します)
- ☆地域で困っている人のこと(福祉ニーズ)をわかれう。(地域にある福祉課題や求められる支援の情報を共有します)
- ☆地域の誰が何をしているのかをわかれう。(地域に関わる他職種の人が集まるので、お互いの顔、お互いの役割がわかり、より連携がとり易くなります)
- ☆地域の住民ができることをわかれう。(福祉ニーズが広がる中で住民ができる助け合いの内容がわかります)