

🌀 藤井寺市

いきいき笑顔応援プロジェクト研修会

いきいき笑顔さんが あふれるまちをめざして

開催記録

日時：平成30年3月8日（水）13：30～17：00

場所：藤井寺市立福社会館2階講座室

「社会参加につなげるプレゼン能力」

講師：株式会社ライフリー 佐藤 孝臣 氏



高齢介護課

参加者 総数 68名

ケアマネジャー42名・地域包括支援センター10名・管理栄養士5名・歯科衛生士2名・看護師1名・作業療法士2名・理学療法士2名・社会福祉協議会3名・CSW1名



アンケートより

①先生の講義の感想をご記入ください。



- ・たくさんすばらしい言葉を教えていただき、自分のやる気スイッチを入れることができた。
- ・私のやる気スイッチを押していただきました。住民の方に専門職としてどう関われるか考えたいと思います。相手に伝わるプレゼン力、能力向上、先生のようにお話できるように、私もスキルを上げたいと思います。
- ・本人が目標に対して、しっかりやる気スイッチを探すよう、しっかりアセスメントで聞き取れるよう頑張ろうと思いました。
- ・サービスを利用している人よりも、サービスを利用する前の方たちの意識を変えることが大切ということが印象的でした。また、利用者のやる気を引き出すのはプレゼン力も必要だとつくづく思いました。伝えたい内容を理解し、整理して分かりやすく伝えたいと思っています。
- ・とても内容に共感できることが多く勉強になりました。プレゼンが上手い人とそうでない人など深く考えたことがなく、良かったです。
- ・プレゼン能力について、とても興味があるところであったのでとても参考になる内容でした。因数分解の例えはとてもわかりやすい説明でした。
- ・自己啓発にも繋がるが多く、振り返ることが出来ました。
- ・利用者様の自立支援に向けて、いかにやる気を出すか、そのためにはプレゼン能力が必要であると痛感しました。
- ・本日の内容も自立支援に即した内容で、ケアマネジャーの仕事の指針となるものでした。今後の業務に重要となるもので、受講するかしないかで考え方が変わってきます。継続して受講していく必要があると思いました。
- ・2日間の詰めた講義のおかげで、言葉だけではなくハートのある支援ができそうです。
- ・研修2日間、ありがとうございます。多職種連携。お話が聞いて良かったです。プレゼンの大切さを痛感しましたが、練習することだなと思いました。
- ・デイを卒業するところは理想であります。どうしても利用者の意向に強く傾いている現状、受け皿も含め、自分自身のプレゼンもしっかり行っていきたいと思えます。



- ・「いつも笑顔でいよう」
- ・「いつも感謝をしよう」
- ・「周りの人々の幸せを願おう」

自然にできるように
最初は演技で笑顔を作っても
そのうち本当に笑顔になります。

1. 口は……人を励ます言葉や感謝の言葉を使うために使おう
2. 耳は……人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう
3. 目は……人のよいところを見るために使おう
4. 手足は……人を助けるために使おう
5. 心は……人の痛みがわかるために使おう

— 講師 勇人 (命の授業) より —

- ・相手にわかりやすく言葉で伝える難しさを日々感じています。
- ・プレゼンテーション力は大切で、一番自分が苦手。いかに本気度を出せるかが解決できる方法。
- ・自立支援は難しい。
- ・ご自身の失敗談も聞かせて頂き、少しホッとしましたが、人前で話すことや、ましてやプレゼンはとても苦手です。場数を増やしていくしかないですね…。
- ・ケアマネ訪問によるインタビューアセスメントというより、事業者による二次アセスメントの重要性を強く感じました。
- ・「効果がある」「楽しい」ということをいかに本人の胸に響く内容で伝えるか、ともすれば受け手の責任にできてしまっていたことを深く反省しました。
- ・プレゼンの難しさや大事さが分かりました。自立支援をしていくのは、皆の協力が必要だと深く感じました。
- ・「合意形成」はなかなか難しく、プレゼンが大切だと思っても、上手くできなくて悩むことも多いです。今日の講義で、利用者に納得して頂ける説明が今までより少しできるかなと思いました。
- ・分かりやすく伝えること、日々、本当に難しいと感じています。今日のお話を頭に入れ、努力していきたいと思います。
- ・プレゼンに必要なこと。笑顔が大事、自立支援に導くために必要なことが学べた。
- ・先生の話は、本当にその通りであり、今後プレゼンがもっと上手に出来るようになりたい。最後にあったお言葉、笑顔、感謝は心にしっかり持ち頑張っていきたいです。

② 日頃の支援で「やりたい」を引き出すために苦労していることや、工夫していることはどんなことですか？

苦労していること

- ・依存心の強い方へのアプローチ、どうしたらいいかわからないことがある。
- ・前向きな気持ちを持っていただくことは難しいと思います。時間をかけて利用者のペースに合わせることを心がけています。
- ・なかなか難しく、本人様の希望サービスを利用することが多いです。
- ・本人の興味のあることや、本人が何をしたいのかを知りたいが、なかなか答えが見えない。
- ・色々説明するけど、なかなか難しいです。少し時間をおいたり、とにかく接点を待つ。
- ・本人の気力がない時、改善の必要性を伝えることに苦労する。
- ・本人が「あきらめている」「やりたくない」という気持ちを変えることが難しい。
- ・方法を提案して、“実行期”まで進んでも、また“関心期”に戻ったり、なかなか定着しないこと。
- ・話を伝えても理解ができなかったり、持続性がないことで続けることがなかなかできません。
- ・男性の方で友人や趣味もない場合、社会参加へのきっかけ作りが難しいと感じています。
- ・精神不安定な方には、自己実現、自立は難しい…。意欲のある方・自身の目標のある方には、どんどん「いきいき」を利用したい。
- ・行きたいと思っても、行く手段がないなあと思い、積極的に提示しにくい。
- ・引き出すために必要な地域資源を見つけるのに時間がかかる。
- ・地域の活動が少なく、外出を促せない。
- ・卒業先の居場所がない。

工夫していること

- ・「もういいねん」と言われたら、「本当にいいんですね」と言います。
- ・「年やから…」 「痛いから…」 と意欲低下。諦めている方が多い。パンフレットや広告を活用するようにしています。
- ・最初はとにかく“一緒にする”を心がけている。
- ・昔の趣味を聞き出すようにして、少しでも話題のバリエーションを増やすようにしている。
- ・とにかく自分の意見を押しつけないように気を付けています。
- ・興味ある事柄からのアプローチを意識している。やりやすさ等を具体的に伝えられる意識。
- ・その方の生きてきた道をゆっくりと聞き出し、人間関係を築くことが必要。
- ・信頼関係を築いている。
- ・情報はできるだけ伝え、本人の気持ちを待つ。
- ・傾聴すること
- ・まず傾聴から
- ・とりあえずは、相手のためになることを考え誠実に対応する。相手に関心を持ち相手をよく知ろうとするうちに、相手の気持ちを知ることができる。
- ・部屋に置いてある物や、職業から話題にとり込み、近所の状況（花が咲いていた）等も話をしたりして、外出を促したりする。
- ・訪問時、花が植えられていたり、手芸品が飾ってあったりすると、そこから話をしつたりするようにしている。ペットがいたらペットの話題から始めたりしている。
- ・いろいろな情報提供をしている。他市のガイドも使わせて頂きます。
- ・好きなこと、興味のあること等を提案。
- ・趣味は本人または家人に聞いている。
- ・利用者の生活歴を聞いたり、世間話（自分の子供や親のこと）など、コミュニケーションを心がける。
- ・アセスメントを何回も行い、情報を仕入れてます。
- ・会議の関わりの中から、ワードとして提案し、ヒントや情報を提供しながらご本人の言葉や表情を読み、チームケアとして情報共有していく。
- ・目的がある方には、具体的なこと（リハビリをしてしっかり歩けるようになれば、コンビニまで行ける等）を伝えるようにしています。「やりたい」がない方には何が楽しいかを聞くようにし、やってみようと勧めるようにしていますが、難しいです。
- ・1人1人のスイッチが違うため、その人にあった所を探し、ご本人と相談、話をしながら行っています。
- ・利用者さんに自信を持ってもらうために、小さな目標を提案するようにしている。
- ・目標をある程度近いところに設定するように心がけています。



③「いきいき笑顔応援ガイド」の中の活用できそうなところや、思い浮かぶ使い方を教えてください。

- ・自分があまり社会資源を知らなかったので、使用させていただきたいと思います。
- ・目標を思い浮かびづらい人の目標設定時に一緒にみて身近な目標を考える。
- ・情報や写真が多くて藤井寺市を知ることができ、紹介しやすいので活用させていただきます。
- ・本人の目の前に持って行って見せる。
- ・訪問時に持参し情報提供したいです。
- ・藤井寺市の利用者宅へは常に持って行きます。
- ・モニタリングや新規の方とのお話の時、使える部分を感じました。何度も読んで頭に入れてたいと思います。
- ・引っ越ししてきた人に対して配布
- ・モニタリング時、利用者さんにもっと情報ないか聞いてみますね。



1. いきいき笑顔応援プロジェクト

- ・メッツを活用してもらいたいと思います。
- ・メッツでの活動の見える化
- ・「いきいき」の提案時に資料として使う。
- ・初回訪問時、1～2ページを一緒にみてイメージできるように活用する。
- ・転倒した時の起き方を聞かれることがあるので、見てもらいたい。
- ・「掃除ができない」「洗濯ができない」の訴えがあった時「こんな工夫ができる」と提案できると思います。

2. アクティブシニアライフ

- ・趣味やサークル等、提案資料として使う。
- ・介護保険を使わない場合の、活動場所の提示。
- ・腰痛の人にスポーツ吹矢、腹筋とか、肺疾患の人にもすすめたらいいのではと思う。
- ・ボランティアさんの連絡。外気浴での休憩所活用。
- ・施設に来てもらえるボランティアさんも探せるし、いきいき笑顔で活動場所の提供もできると思います。
- ・趣味を聞き出す材料にもなります。

3. わが街いきいき笑顔マップ

- ・老人クラブの案内。
- ・散歩コースなど知らない場所が多く、利用者とのコミュニケーションに使っていききたい。
- ・散歩コースの確認。地域毎で助言ができる。
- ・地域の休憩ポイントは特に気に入った。ここまで頑張ってみようという気にさせられる。
- ・行く所がたくさんあるほうが生活が豊かになるようです。休憩場所も示してくれているので、散歩等に活用できそうです。
- ・近隣の外出目的先として提案。
- ・地区別ガイド。藤井寺市をあまり知らない方に近くでどういう地域の活動があるかを知っていただくことができる。
- ・おすすめ散歩コースを観ながら、利用者様の住まれている住所付近の会話を広げていき、実際に散歩に行けたらいいと思います。
- ・ブロックごとの散歩におすすめなところは、休憩場所も教えてくれていて、利用者さんに紹介しやすい。カーリンコンは見に行きたい。
- ・外出レクの参考にできそうです。
- ・利用者さんの外出意欲が出るように提案したいと思いました。
- ・近場の集まりの場所があれば提案してみようかと思っています。
- ・外出意欲のあまりない方に、ガイドを使って散歩コースや、休憩所、教室等伝えればいいなと思っています。

4. 私の予定表

- ・特に「私の予定表」がすばらしい方法だと思った。
- ・私の予定表を記入することにより、現状を知ることができる。(どこも出掛けてないわ。TV 見てること多いわ。等) 行動へのきっかけにできる。
- ・私の予定表や実際の活動量など、一緒に行い、目で見てもらえるツールになると思います。
- ・支援計画書や目標を忘れられることがあります。最終ページを利用し、目の付くところに貼り出していきたいと思います。



④ 「いいきき笑顔応援ガイド」に掲載していない情報で、知っている情報やネタがあれば教えてください。

活動の情報

- ・林町会館（林5～6丁目）では木曜 AM、月1000円で体操している。(その先生は大井体育館?や、あともう1ヶ所でもしている。)
- ・梅が園には女性限定のヨガ教室がある。
- ・「いこいのひろば英子」クリーニング屋さんで表にベンチや自動販売機おいてます。木曜にはカレーライスの日があるようです。
- ・ノムラクリーニング屋の隣でボランティアでお茶の場があります。
- ・大井住宅では、毎月折り紙教室など実施されているようです。また大井地区では、毎週火曜日の午後に麻雀を楽しむ会があるようです。
- ・沢田地区のお寺では、体操が行われているようです。
- ・イベントサークルクローバーの方が楽し屋で運営している、子どもによる子ども食堂。
- ・どうみょうじ高殿苑では、道明寺地区の方向けに第1月曜日「リズム体操」をやっています。

移動手段の情報

- ・巡回バスの時刻表等、掲載してみても。
- ・運行のバス移動の時間等があれば利用しやすいところもあると思います。
- ・循環バスの時刻表が載っていればよいと思う。“移動手段がなくて行けない”と言われることが多いので。
- ・巡回バスの時刻表など移動手段の情報が欲しいです。
- ・バスなど移動手段について。(天王寺に行きたい人が多い)
- ・バスの時刻表や新しいマップがいつ頃作成なのか等のお知らせを入れてほしい。

その他・提案

- ・飲食店の車いす可の情報を作ってもらえると、外食に連れて行きやすいと思います。
- ・野菜の販売⇒JA（藤井寺）や、市役所、野中高架下、季節の野菜が買える。
- ・スーパー、訪問販売など
- ・ボランティアの写真が入ったパンフレットもあるので一緒に活用してはどうでしょうか。

⑤ 社会参加につなげて自立支援を促進していくことについて、率直なあなたの考えを教えてください。

住民理解・浸透

- ・まずは、利用者様はじめ介護保険に関わる方々に、お手伝いではない、自立していくための介護保険だという意識づけが大事だと思います。
- ・介護を受ける前の若い人たちにも知っていただける機会があれば、家族様からも情報が入るのではないかと思います。
- ・高齢者だけでなく町会や個人宅にも自立支援の促進が必要だと思います。
- ・先生がおっしゃるように、住民向けプレゼンの場がたくさんあれば良いですね。
- ・高齢者になってから、地域の社会参加は難しいと思います。子供会、婦人会など色々な年代の人が集まり、そこから高齢者に対しての関心（もちろん、子供に対して）を持ってほしいです。
- ・地域や地区におられるお元気な方が、他の方を引っ張っていけるようになればいいと思います。
- ・すぐには困難でも皆さんで、声かけ、意思の統一が大切だと思います。
- ・住民の理解浸透に向け、一事業所として窓口相談があれば、自立支援に触れるようにしたい。

つながり・社会参加・情報提供

- ・人との関わりは生活でとても重要だと思います。
 - ・ネット社会になって人と人の直接的なつながりが希薄になっているけど、誰かと一緒に何かをすることで人は元気をもらうのだと思う。
 - ・外出が億劫になっている方が多々おられますが、その方の社会参加のきっかけとなるものを見つけていくことが必要であると思いました。
 - ・社会参加にはやはり元気な体と心が大切。
 - ・自立支援はとても良いことだと思います。地域の中で社会参加の場が充実していくと良いと思います。
 - ・色々なサービスを伝えてあげる必要があると思います。
 - ・ご自身のやる気、興味につなげていける工夫の情報交換を行う。
 - ・利用者さんのやりたいことを細かにチェックして、わかりやすい説明をして、いかに参加できるか共に考えていきたいと思います。
-
- ・本来はその通りだと思います。
 - ・絶対にやらなくてはいけないこと。
 - ・元気な人は自分で出来るだけ続けるべき。
 - ・心身共に元気になっていただきたい。
 - ・元気な高齢者が増えることで、介護保険の負担が減ると思います。





困難・課題

- ・ どう自立支援を促進していくか難しい。
- ・ 自立支援は難しい。卒業時期がわからない。
- ・ 10人に1人でも耳を傾けてくれたら良しかな。
- ・ ヘルパーにすぐにつなげることは・・・と書いていても、権利・・・と言われると合意形成が難しいです。
- ・ 本人の意思を変えるのは、難しいので、全く違う引き出しをたくさん作って、こまめにアプローチをしていくことが大切だと思った。
- ・ 自立して介護サービスが必要なくなるという事は喜ばしい事と思いますが正直、我々にメリットがない。
- ・ 仕事が少なくなる、収入が減る。
- ・ 基本的には賛成。しかし、それに固くとらわれて無理なADL自立を促す事業所もあり、残念。

提案

- ・ とってもいいことだと思います。利用者さんは、出来ることはたくさんあります。自立できた利用者にも評価してあげてください。
- ・ 社会参加と言うと、お金を出してカルチャークラブやジム等に行くことになり、生産性が低いように思います。高齢者のエネルギーをボランティアや就労に向けるようにできたらと思います。
- ・ リハビリの必要性を訴えても、医師の理解がなく、自主トレしない、リハの指示書がもらえない現実が多々あります。リハ職のみではなく医師も加えたプロジェクトがあれば、利用者が頑張ってリハビリして元気に自立していくのではと思います。
- ・ 高齢者や既存のボランティア組織ではなく、子育て世代や就労している人も参加して誰とでも顔見知りになれる地域づくりがあれば、外に出やすくなるのではと思います。
- ・ ヘルパーさんに代われるサービス、特に掃除支援。
- ・ 入浴をサポートできる支援、コスパのお風呂を高齢者に提供。
- ・ 男性の高齢者（独りになった人向け）の料理教室があればいいなと思います。
- ・ 利用者の移動手段を作ってほしい。乗り合いタクシー、乗り合いバス等。低コストで目的地に行く方法を作ってほしい。
- ・ 社会参加は大切だと思いますが、移動手段がない。（車での移動が必要な場合）近くにないなど利用者から聞きます。また、1人で出かけて入っていくことに対する不安もサポートできるといいかと思います。

⑥ その他、研修会の感想

- ・ とても分かりやすく、理解しやすかったです。「いきいき笑顔」のダンスがとても良かったです。
- ・ いきいき笑顔応援プロジェクトは素晴らしい取り組みだと思いました。
- ・ 大変意義のある講義でした。長時間でしたが、とても為になりました。
- ・ プレゼンが苦手な私ですが今日の研修に参加させて頂き、少し自信になりました。ありがとうございました。
- ・ 2日間スタッフの皆様ご準備ありがとうございました。今後、根ざした計画にするのは大変だと思いますが、よろしく願います。
- ・ 大変分かりやすく、今後の活動に役に立つと思います。ありがとうございました。

グループワークより

Aさんに元気になってもらうために...

耳遠い → 楽しく会話できる様にお

やる気スイッチを押そう ②

痛みを取る → 歩けるようになる? 不安が強いから歩けない? 成功体験の種類を重視

細味 = アプローチ ↓ やる気が出る

デト 細料理

動きEII 活動EII) 気持ちがある!

ごほうび → 物と金ほめ言葉 植物と育てる

食べる 栄養(食事内容) 体重UP 入歯・口腔ケア

友達元々(か)と〜 会に行こう 料理持っていく 誘って来てもらう

専門職の力 デト → 成功体験
 ・PT/OT
 ・歯科衛生士
 ・医師

着せると会う機会をEII 孫の好物を履かせる

プランターで園芸をやってみよう!

椅子を使って料理してみよう!

家族のために料理してみようかな(お孫さん)

若くてイケメンのリハビリの先生となら歩けるかも!

歯医者に来てもらおうかしら?

Aさんのやる気スイッチを押そう!

Aさんのやる気スイッチを押す

↓ 人のために動けるようになる!!

今日 デイ 2回/1回

↓ 訪問利用? 増

訪問リハ ↑ 入る

かゆい しべろう 薬?

不安 不安

目標設定明確に

町の会館まで歩ける!

園芸 ボラ活用

老人会 行きたい

食事会 外へ行く機会

家の改修 段差解消

隣の長男の家 いろいろ仲良し

老人会に参加

地域の方にお迎え
をお願いする

カラオケ → た液が増える
(デフォルト)



○ OTさんに入浴動作を
教えてもらう。
(一人の入浴を実現させたい。)

○ OTさんやPTさんに
自分で出来る体操を教してもらう。

栄養面 → 体重減

タンパク質が少ない

冷凍物が多い

食べる物に片寄りがあ

納豆 牛乳 茶わし

UP 高野豆腐

食飲が出るまで

補助食品の利用

歯科通院

○ 口腔ケアの継続

○ 水分も足りないかも...

水分量の確認

○ 外出時に何が必要
なのか、PT・OT等に
アドバイスをもらう。

娘さんと

一緒に

買い物に行く。

(見て選ぶ楽しみ)

○ 台所に立つ時間を
増やされる姿勢などを
アドバイスをもらって、
大好きな料理を作る。
皆にふるまえる。

(一品で作る)
自衛する

娘さんと
一緒に友人宅に
遊びに行き、
交流を深める。

↓
会話あるた液が
増える。→ 食欲増える

① ポイント

現状を
理解

BMI 17.1

- ・タンパク質をとる。(やせるのを止める!)
- ・体を動かす
- ・友人と交流する

娘さんが電話で
友達に家に
来てもらう

宅配品を利用し?
栄養のある食料を購入

娘や友達と自宅で
一緒に料理する

栄養士さん
PTさんに
調理や庭作業の
動作の指導をうける

運動と
栄養での
セルフヘルプ

まとめ

- ・介護保険とは自立支援!
- ・高齢でも元気になれる!
- ・原因は生活不活発病が多い!
- ・生活不活発病の早期発見!
- ・生活の質と量を上げて健康に!
- ・社会参加して生きがいを持った人生に!
- ・継続可能な介護保険に!

安心して暮らせる街づくりを行政、事業所、市民が同じ方向
をみて一体となってみんなで創っていきましょう。