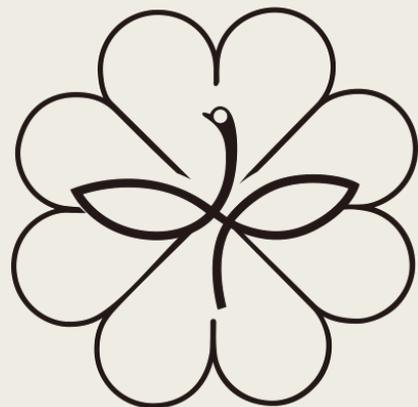


令和6年度 1期目対象 民生委員児童委員実務研修



令和6年8月24日(土)	10:00~	金沢流通会館
令和6年8月27日(火)	19:00~	石川県立図書館
令和6年8月28日(水)	14:00~	金沢市松ヶ枝福祉館

本日の趣旨

経験年数に応じて期待される役割を理解し、必要な知識や技術を身につけ、地域福祉の要として活動できるように、資質向上を図る

到達目標

1. 民生委員児童委員としての心構えの理解
2. 民生委員児童委員活動のやりがいとよろこびの発見
3. 地域に関わり、さまざまな問題をとらえ、解決につなげる方法の理解

金沢市民生委員児童委員協議会主催 於: 2024年8月24・27・28日
第一期目民生委員・児童委員実務研修会

「相談支援の応用・関係機関との連携」

ほのみこども園 ソーシャルワーカー
金沢市共生社会推進サポーター
馬渡 徳子



=はじめに=



穂張り月
地上を照らし
願いしは
誰にも〇で
ありますように

写真出典: 2024年1月 大阪府のえべっさん祭り



=本日の内容=

- 民生委員という役割の立ち位置
- 自分をふりかえる演習
- 基本的相談面接技法
- 関連機関との連携
- 付録:別紙配布資料 居場所の運営



= 自分の立ち位置を知る =

出典:寺本紀子氏講義スライドに筆者加筆

どんな役割を担っていますか

専門機関による援助

公的機関による援助

公的機関に委託・指定された
援助

コミュニティサービス
ボランティア
(有償)

自助グループ(無償)

家族 親族 友人
ご近所

お互いさまの何気ない助合い

様々な企業による
サービス産業

自費で購入する援助

皆さんは、どこの位置に
いますか？

社会福祉法人
NPO法人 協同組合
有料の助け合い事業
☆民生委員

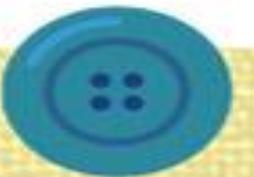
様々なボランティア団体
セルフヘルプグループ

地域見守りネットワーク



=結論から=

- 『我がこと』として、考えてみる
 - ☆ 想像力と、五感を働かせて、俯瞰してみる
 - 当事者の現在(いま)ある状況に、思いを馳せる
 - ☆ 渦中の当事者でないからこそあなたの「不思議センサー」が強みに!
- 当事者の自己決定を大切にする
- 秘密を保持できる機関・支援者につなげ、ともに考え、行動し、ともにふりかえり、つなぐ
- 民生委員・児童委員という公的任務 <両義性>の自己覚知
 - ☆ 「我は、何ものである」という専門性=役割遂行
 - ☆ 「我は、何ほどのものでもない」という謙虚さ
 - ☆ 私自身にあるバイアス(もの見方考え方の傾向)を知る



= 石川県でともに住まう私たちに、 非日常が続いた四年半年をふりかえって =

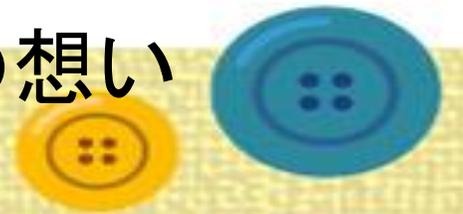
- 2000年3月からの**新型コロナウイルス感染症**による世界的な
パンデミック体験と対応

否定的なパワー(誹謗中傷・排除・誤報拡散等)

肯定的なパワー(共感・多様なあり方の認知等)

多様性との出逢いと新たな生活様式が私たちに問うたこと

- 2024年1月1日の**能登半島地震**と復興途上にあるということ
被災当事者として 身近な支援者(家族・親族)として
民生委員・児童委員として 親しい人々への想い
あなたも、守られる・護られるべき人



地域には、声にならない生活課題が埋もれている。
一方、コロナ禍・能登半島地震で、地域格差、社会経済的格差が
現実としてあることが、顕在化した

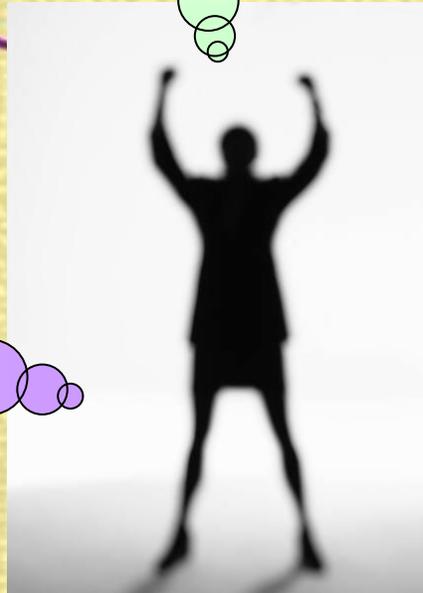
言っても
ムダだ。もう
あんな思い
はしたくない。

どこに相談し
たらよいか
分からない

言いたいことは
あるが、どう
言ったらいいの
か...

家族に迷惑を
かけたくないから、
我慢するしかない

この人には
言いたくない



自分だけでは、解決が困難な状況、
問題に直面した時に、

◇人は、どのような身体や心の
状態になりますか？

◇そして、どのような行動を取る
でしょう？



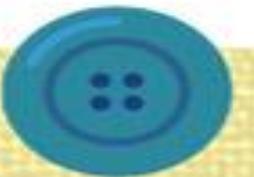
=「感情」のペットボトル=

出典:宮口幸治(2019)『ケーキの切れない非行少年たち』
新潮社,168



「自分をふりかえる」演習 I

あなたご自身の、これまでの人生の中で、
現在(いま)の自分を、
ありのままに、
そのまま、
受け止めてもらえたな・・・
寄り添ってもらえたなと・・・
感じた体験 を、 思い起こしましょう。



< その扉の、その電話の向こう側に >

ひとは、誰でも…。

人生の途中で、つまづいたり、心が疲れたり、
大切な人や生きものや、ものとの別れがあったり、
心が折れるような想定外の出来事に遭遇したり、
事故に遭ったり、病気になることも、あるはず。

…それは、

自分とはかけ離れた世界のことではなく、隣にあることだ。

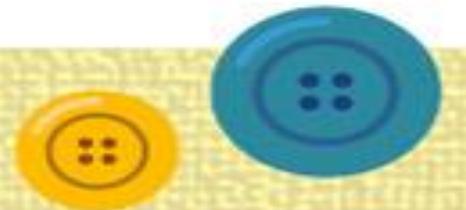
…そんな時に、

休ませてくれる場と、

そのままのあなたでいいよと受け止めてくれる人と、
失敗してもいいよと、試してみられるチャンスがあったら、
どんなにうれしいだろう。

by クッキングハウス

松浦 幸子氏

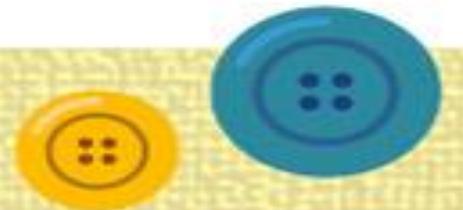


朗読

□ 団士郎（2020）「眼差しと一言」

『わが子が小学校に上がる前に読みたい
「木陰の物語」』 ホンブックより

※ 今、家庭で、職場で、地域で、ほんの少しの
心がけで、実践できること。



= 演習Ⅱ 声かけ・観察 =

<場面例> 当事者さんの、他にどんなことに気付きますか？

夜間のコンビニ 値引きシールが貼られる時間帯

- 「こんばんは。マスク越しに失礼します。〇〇です。
ご無沙汰致しておりました。お目にかかれて嬉しいです。
(身振りで)少しシュツとなさいました？ (痩せられたな、お体大丈夫かなと観察) 私なんか、(身振りで)コロナ太りのままで、お恥ずかしいです。」
- 「あら。今、流行りのグレーヘアですね。お似合いです。
私も挑戦しようかと迷っています。どのくらいかかりましたか？
(以前と比しての髪の毛の具合に変化を観察)」



= 出逢いの場面での留意点 =

出逢いの印象は、その後の面接過程に影響する。
しかしながら、挽回も十分に可能であり、
「逆に」、奏効することもある。

<当事者>

不安・緊張・ためらい



<対人援助職者>

『場』の設定

言語・非言語メッセージ

観察と傾聴



= コミュニケーションは、双方向 =

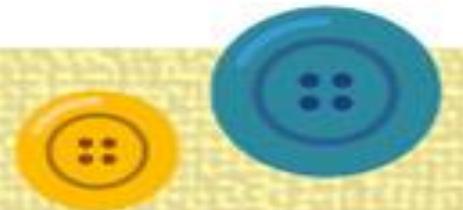
当事者の気持ちに添う応答 ⇔ 当事者よりの発言と自己理解が促進
当事者の気持ちに添わない ⇔ 当事者よりの修正発言

一回完結ではなく、

「発言→応答→修正→応答→共有」が良い。

ただし、修正が多い場合は、聴けていない(ズレている)?

〈当事者〉 伝えたいことメッセージ→ 〈対人援助職者〉
←感じたこと反応(反映・反射)



= 演習Ⅲ 傾聴の練習 =

□ きく

→ ①聞く、②聴く、③訊くの違
さて、望ましいのは、()

□ あなたが、日頃よく使う反応言語や態度には、
どんなことがありますか？ 自分の癖を知っておく。

ふうん、へえ、ほう、ええ、はい、それで、で、うんうん、なるほど
そうなんだ、だから、逆に、結局それは、要するに、それは〇〇でしたね
頷く、身振り手振り、腕を組む、鞆・書類を抱え込む、メモをとる
視線を合わせる(外す)、距離をとる、ボディタッチ、足を組む…

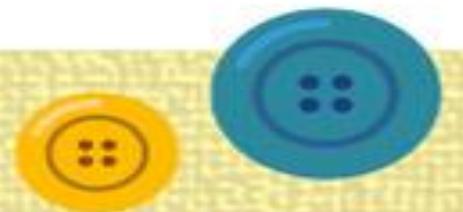


□ マインドリスニング 2人一組で

きき手→ 話し手の「良かった」感情残像のために、相手の話は一切口を挟まず、注意を傾けて聴く。
その後で短く要約して、「あなたの話したかったことは〇〇ですね」と肯定して伝える練習をしましょう。

話し手のテーマ

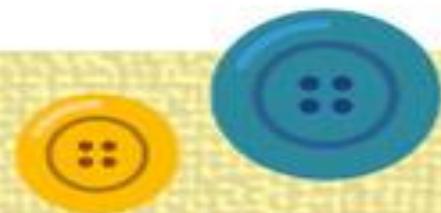
「私が足を運びたい地域の居場所は、こんなところですよ」



私たちは、出逢った方のついつい困りごとや心配事に焦点をあててしまうけれど…

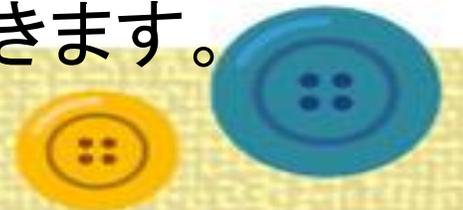
朗読 『語り方』 暮らしぶりを聴く

「実は、人生に何が起こるかは決められないけれど、何を話すかは、あなたが決められる」 団士郎氏



=訪問面接の実際 準備編=

- 服装・髪型は清潔に。民生委員証。時計。携帯電話(効果的な機能の活用)。靴(外から書類が見えないように)。マスク。携帯消毒シート。
- 訪問約束(電話・文書にて日時調整・必要時間(初回の方特に))
 - ※ 先に避けて欲しいことを聞くと良い。月・週・日単位で。
駐輪場。駐車場。
- 金沢市のパンフレット。すこやか健診。緊急時安心シート。災害訓練日。公民館行事。消費者被害防止パンフ等。
- 調査事項については、先にポイントのみ開示しておく。
 - ※新規の方は、何事?と懐疑的であったり、緊張されている。
当日に、慌てさせない。準備する力も観ることができる。
「当日にお伺いさせて頂く事は、……です。」
継続の方には、「前回の記載事項の確認をさせていただきます。
変更となった事柄を、教えて下さると助かります。」



=訪問面接の実際 当日編=

時間厳守(早めは、✖)で、ご挨拶(笑顔、お辞儀)

※「不在」も当事者のもつ力を観る情報に。ご不在時に、お手紙(一筆箋・メモ)を残す。

✖ドアに挟む(個人情報保護)・○郵便受け・ポストにイン

→ 自己紹介(氏名と役割) 「民生委員証」の提示。

※名刺や「町内会総会役員名簿・町内地図」に印す等

→ 当事者との『距離』大事! →「雑談」に花を咲かせる(1.2分)

→ 当事者の呼吸や、話すスピード、声の大きさに、波長を合わせ、様子の変化を観察し、徐々に、落ち着いたペースに。

→ 「調査項目」について確認。「間」と「促し」。

※「お訊ねしたいことは、○つ、あります。1つ目は…」

→ 「調査内容の守秘義務と管理・取り扱いの範囲」について説明。

→ 今後の予定等 : 「定期的に町内の公園の点検等、回っております。こんにちは、とお訪ねすることがありましたら、お迎えして下さると幸いです。

→ 謝辞・ご挨拶 : 「町内の事で、お気付きのことがありましたら、お声掛け下さると幸いです。」

=めんどくさい、詮索されたと思われないうための
ちょっとしたコツ=

- 余分な音に注意 ……多用し過ぎないこと。
自信がなさそうに見える。

「あの一」「その一」「えーと」「うーんと」

- 変な前置きは不要 ……丁寧さ、謙遜とは異なる。
←は当事者さんの心の声。この方に打ち明けても大丈夫?

「大変失礼ですが…」 ←失礼な事ならきくな!

「気にしないで欲しいのですが…」 ←気にするわ!



=演習Ⅳ 援助困難と感じた方への関わりと 関係機関との連携=

〈課題事例〉各グループ毎に①から④の課題を指定します。

- ① 会社・施設の寮(借り上げアパート)に居住する、
外国からの移住者らしい親と子どもの世帯
子どもの泣き声、22時以降に居酒屋で親子会食
- ② 回覧板を止めてしまふ、独り暮らし登録の高齢者
- ③ 積雪の時期に道路に迷惑駐車。独り暮らし登録の高齢者と
、昨年から孫?らしき若者が居る世帯
- ④ 居住の気配が感じられない高齢者のみの登録世帯

班長→町会長→民生委員・児童委員へ報告がありました。



(1) <グループで交流> 個人で1分メモ→1人2分ずつ話
さて、この後、民生委員として、どのような行動をしよう
(した経験がある)と、考えますか？

- 何をするか。そのように考えた(行動したことがある)折には
当事者さんのどのようなことを慮られましたか？
- 全体でふりかえり

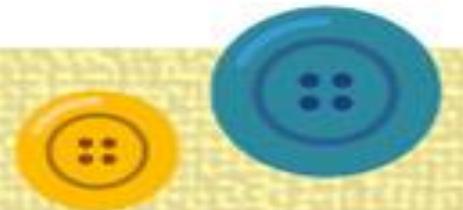
(2) <事例処遇例のご紹介>

- 民生委員・児童委員さんの気づき→つなぎ→情報共有
意外な事実が発覚、事態が好転、意外な展開となった事例

= 宿題 =

自分を労わる(身体の声に耳を傾ける)時間を、つくる

- ① 瞑想 一日五分からでいい
昼休みや、朝、寝る前、ちょっとしんどい方に対応した後
- ② 毎晩床について、寝る前に今日の自分を、しっかり褒める。



=おわりに=

NHKあさイチ 2019.11.13

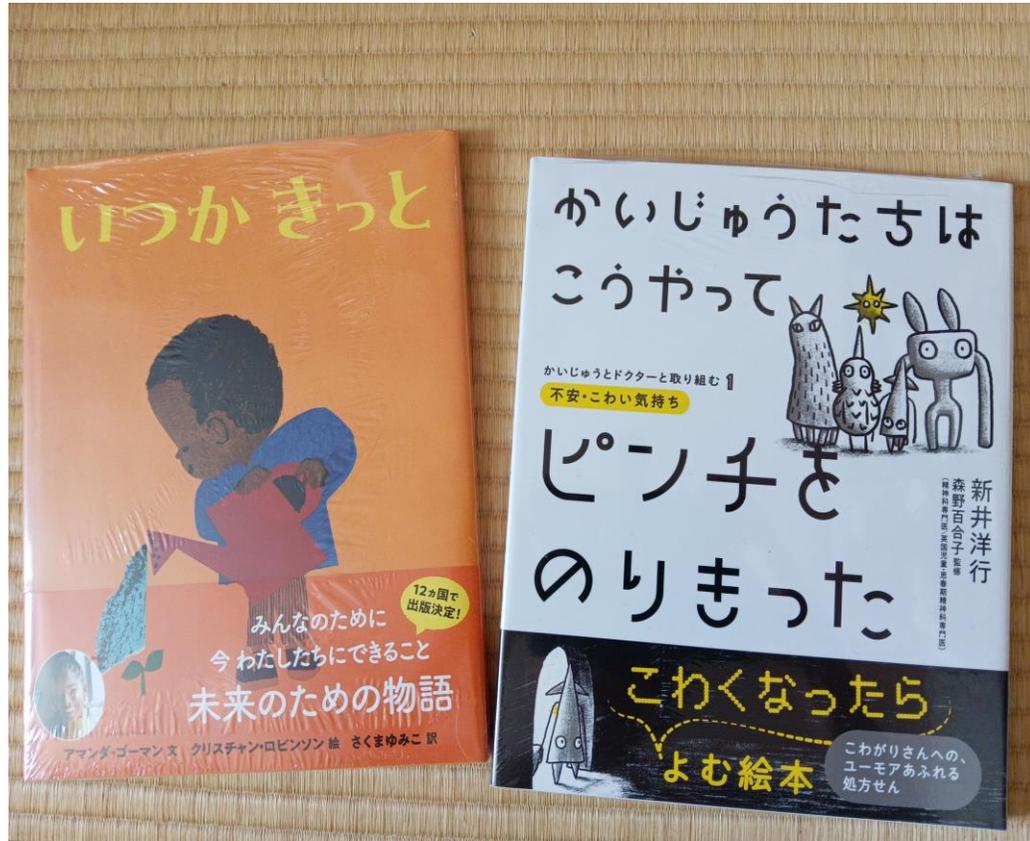
お寺の掲示板グランプリより

息抜くことが、 生き抜く力

広島県 超覚寺ご住職



= 朗読 =



○『いつかきっと』 あすなろ書房

アマンダ・ゴーマン文

クリスチャン・ロビンソン絵

○『かいじゅうたちは
こうやって ピンチをのりきった』

発行元: バイインターナショナル

新井洋行 作 森野百合子監修



□ <参考引用文献一覧>

- 寺本紀子

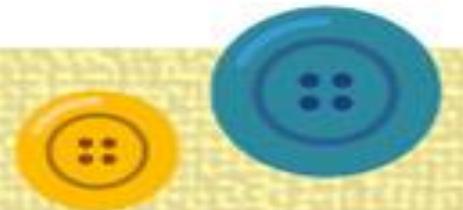
過去の対人援助職者向け 講義スライド・資料

- 寺本紀子・中恵美・林田雅輝・馬渡徳子(2019)

『ケアマネジャーのためのアセスメント向上BOOK

ー利用者の思いと暮らしが見えてくる』MCメディカ出版

- 平木典子(2007)『自分の気持ちをきちんと<伝える>技術』PHP



追加資料 地域の居場所の運営もされる民生委員・児童委員さんへ

※ 下記のⅠ・Ⅱは、東京都調布市「不思議なレストラン」理事長 松浦幸子氏によるセルフメンタルヘルス講座資料に、筆者が加筆しました。

I. 居場所の運営側に求められる基本的態度

○安心して話していただくには

- ・その場所で、よいですか?
- ・その距離で、よいですか?
- ・守秘義務をお約束する
- ・相手の話に関心を示す
- ・相手の話を否定しない
- ・融通性を保つ
- ・決めつけない
- ・早々に前のめりにアドバイスしない
- ・決めるのは、当事者自身である
- ・どんなに心が揺さぶられても、簡単に同調しない

II. 平時ではなく有事の際のお付き合いの際に

PTSD(Post Traumatic Stress Disorder/心理的外傷後ストレス障がい)は、どんな人の人生にも起きてしまうかもしれません。決して自分とかけ離れた問題ではないのです。

突然の家族との死別、自然災害や事故で全てを失くしてしまう、大切な人との突然の別れ、子どもの頃に親や指導者、友人らから受けた不適切な行為・言動、誰にも打ち明けられずにずっと我慢をしてきたこと……。

世界に目を向ければ、紛争や戦争におびえながら暮らしている人々もいます。

自分の備えや努力ではどうすることもできなかった、このような理不尽な出来事を体験した時に、誰でもその時は必至に耐えて頑張って生きようとします。

でも、心の不安や緊張や恐怖や悲しみがあまりにも深かったために、そのストレスが心因反応として思わぬ時に不意にフラッシュバックとして現れ、苦しむことになるのです。感情の爆発、怒りのコントロールができない、不眠、抑うつ感などの様々な症状として現れます。

では、どのようにサポートしたらよいのでしょうか。

- ① 先ず、ゆっくりと焦らずに丁寧に話を聴くことと、共感的反応を聴き手は伝えていくこと。相手が自ら話し始めるまでは、こちらからあえて尋ねたり深掘りしない。
- ② 心の傷となった現場から距離を置き、心が穏やかになる環境に身を置けているか確認する。
- ③ 心とからだを休め、症状を緩やかにするために、かかりつけ医師や心療内科や精神科医師への相談を検討する。当事者に誰が働きかけると良いか、支援者仲間で相談する。
- ④ 瞑想もお勧め。一日5分からでいい、自分の呼吸だけに集中する時間をもつ。
楽な姿勢で目をつぶる
心地よい音で、開始と終了のサインを自分に送る

⑤PTG(Posttraumatic Growth/ 心的外傷後成長)

深い心の痛みを刻んだからこそ、人の心の辛さもわかり、寄り添い助けることができる、心の成長の可能性、当事者自身による「語り直し」。

Ⅲ. 多様な疾病や障がいとともに生きる人々や、外国にルーツのある人とのお付き合いに活かせる情報

①NHK

<https://www.nhk.or.jp/heart-net/saigai/index.html>

②ヘラルボニー

<https://emergency.heralbonny.jp/>

③「やさしい日本語」アプリ

- ④避難所チェックリスト 皆さんの地域の一次避難所は如何でしょうか
 全ての人々が、ご自身の尊厳を守られる環境を目指して
 金沢にじのま、よりそいホットライン、石川県助産師会等

確認日： _____ 確認者： _____

プライバシー	<input type="checkbox"/> 授乳室（椅子、授乳用の枕やクッション、おむつ替えスペース）がある <input type="checkbox"/> 男女別更衣室、男女別休養スペースがある <input type="checkbox"/> 男女別更衣室、男女別休養スペースが離れた場所にある <input type="checkbox"/> 間仕切り・パーティションがあり、その高さや大きさなどが、プライバシーの保護の観点から、十分である
要配慮者	<input type="checkbox"/> 適切な通路が確保され、段差が解消されている <input type="checkbox"/> 乳幼児のいる家庭用エリアがある <input type="checkbox"/> 介護・介助が必要な人のためのエリアがある <input type="checkbox"/> 単身女性や女性のための世帯用エリアがある <input type="checkbox"/> 女性専用スペース（女性用品の配置・女性相談）がある <input type="checkbox"/> キッズスペース（子供たちの遊び場・勉強・情報提供）や保育エリアがある <input type="checkbox"/> 足腰が悪い人のための寝具（段ボールベッド等）が提供されている
トイレ	<input type="checkbox"/> 安全で行きやすい場所に設置されている <input type="checkbox"/> 女性トイレと男性トイレは離れた場所にある <input type="checkbox"/> 女性トイレ：女性用品・防犯ブザーの配置、仮設トイレは女性用を多め <input type="checkbox"/> 男性トイレ：尿取りパット等の配置 <input type="checkbox"/> 多目的トイレが設置されている <input type="checkbox"/> 洋式トイレが設置されている <input type="checkbox"/> 屋外トイレは暗がりにならない場所に設置されている <input type="checkbox"/> トイレの個室内、トイレまでの経路に夜間照明が設置されている <input type="checkbox"/> トイレに錠がある
入浴施設	<input type="checkbox"/> 安全で可能な限りバリアフリーに対応した入浴施設がある <input type="checkbox"/> 男女問わず一人で（又は付き添いを受けながら）入浴できる施設がある
安全	<input type="checkbox"/> 避難所の危険箇所や死角となる場所の把握・立入制限がされている <input type="checkbox"/> 間仕切り・パーティションが高い場合は個室の定期確認がされている
その他	<input type="checkbox"/> 各部屋に部屋札（ピクトグラム、やさしい日本語）が設置されている <input type="checkbox"/> 掲示板による情報提供（インターネットが使用できない人・情報が届きにくい人向け）がされている