

# 3月・4月の主な研修

- 高齢者虐待対応研修（第3回）  
「適切なケアを目指して～これって虐待？～」  
R7.3.3(月)～3.31(月) 【動画】 講師：高橋智子氏
- ケアマネジャー研修実践力向上（リーダー）  
「事例演習」  
①R7.2.20(木)～3.19(水) 【動画】  
②R7.3.21(金) 14:00～17:00 【集合】
- ケアマネジャー研修リーダーシップ向上（リーダー）  
「世田谷区主任介護支援専門員研修」  
R7.3.13(木) 14:00～16:30 【集合】 講師：大中吉宏氏  
パネリスト：高居恭子氏 亀井利枝氏 葛島貴恵氏 成田和代氏

【動画】：開始日（10:00）終了日（17:00）  
以外は、24時間視聴可

●福祉のしごと 魅力発信シンポジウム  
①R7.3.24(月) 15:00～17:00 【ライブ】  
②R7.4.1(火)～R8.3.31(火) 【動画】  
コーディネーター：中村秀一氏  
パネリスト：藤巻佳祐氏 守屋徹氏  
長谷川裕和氏 竹内洋子氏 瓜生律子

＜研修はこちらから！＞

- 公式Xから
- FAXから
- ホームページから

「スキルアップ」「新しい知識・技術の習得」に向け  
様々な研修があります。是非ご受講ください。



## 世田谷区医師会高齢医学医会 区民シンポジウム

「高齢者の性ホルモン低下に基づく諸症状」  
～女性の更年期・男性の更年期～

【日時】 令和7年4月6日(日) 13時30分～15時30分(開場13時予定)  
【会場】 世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階 うめとびあホール(研修室C)  
【内容】 (第1部) 基調講演Ⅰ「女性の更年期」  
講師 高橋 怜奈 先生 (山王ウィメンズ&キッズクリニック大森 院長)  
基調講演Ⅱ「男性更年期とは？」  
疲れ・イライラ・やる気の低下は年齢のせい？  
講師 松下一仁 先生 (医療法人社団武蔵野会  
TMGあさか医療センター泌尿器科部長)

(第2部) シンポジウム 「今さら聞けない更年期の常識・非常識」  
パネリスト：高橋 怜奈 先生 (山王ウィメンズ&キッズクリニック大森 院長)  
松下一仁 先生 (医療法人社団武蔵野会  
TMGあさか医療センター泌尿器科部長)  
神津 仁 先生 (世田谷区医師会高齢医学医会会長  
神津内科クリニック院長)

【問合せ先】 世田谷区医師会事務局 電話:03-6704-9111

入場無料 申込不要



最新の研修  
案内が手軽に  
確認できます！  
ぜひご登録  
ください！

福祉のしごと相談  
研修センターでは「福祉のしごと相談」  
をお受けしています。相談無料、匿名  
OKです。独りで悩まないで、気軽にこ  
相談ください。

福祉のしごと はじめて相談  
相談日：月～金 9:00～16:00  
方 法：来所・電話・メールで

福祉のしごと 悩み相談  
●面接相談 毎週木曜日 ①18:30～  
②19:30～  
●メール相談 [soudan@setagayaj.or.jp](mailto:soudan@setagayaj.or.jp)

発行：世田谷区福祉人材育成・研修センター  
〒156-0043世田谷区松原6-37-10  
世田谷区立保健医療福祉総合プラザ1階  
電話：03-6379-4280  
FAX：03-6379-4281  
H P：https://www.setagaya-jinzai.jp/

# 世田谷区福祉人材育成・研修センター だよ

## じんざいくん便り

令和7年 2月 第29号

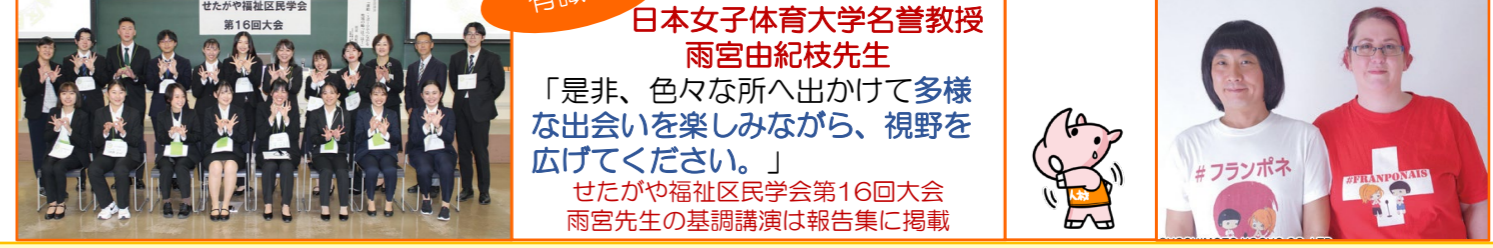
福祉のしごと ふくしごと 第5号 発行しました！  
「誰一人取り残さない 地域社会の実現に向けて」  
事業所代表による座談会、有識者インタビュー、若者の声、異業種からの声を  
掲載しています。図書館、あんしんすこやかセンター、研修センターで配付。  
研修センターホームページからもご覧いただけます。感想をお寄せください。

座談会 福祉のしごとの醍醐味～  
人から必要とされること  
福祉のしごとは、色々な経歴から入職し、働きな  
がら、資格取得により、ステップアップできます。  
人から必要とされ、人の役に立つしごとです。  
後列 左から 白石晶紀氏 市川裕太氏 熊谷勇太氏  
前列 左から 瓜生律子 瀧本葵氏 大野圭介氏

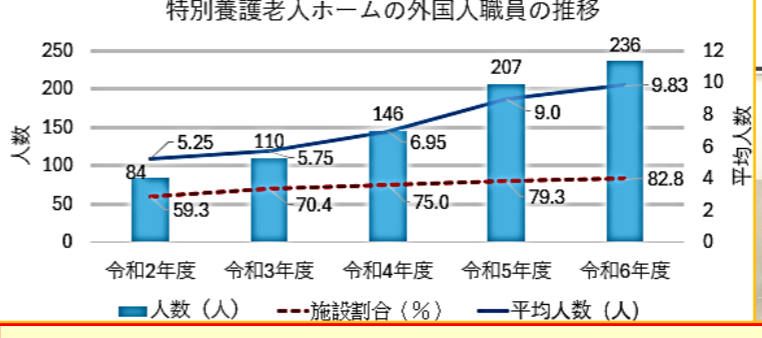
若者の声  
せたがや福祉区民学会  
学生理事・学生実行委員  
学会運営に携わった学生の声  
「学んだことを活かし、福祉の輪  
を広げられたら良いな・・・」

有識者  
日本女子体育大学名誉教授  
雨宮由紀枝先生  
「是非、色々な所へ出かけて多様  
な出会いを楽しみながら、視野を  
広げてください。」  
せたがや福祉区民学会第16回大会  
雨宮先生の基調講演は報告集に掲載

異業種  
から  
マヌー島岡氏 (吉本興業)  
笑いで日本を元気に！  
「近い将来、世田谷区に住む障害  
のある方や外国人が参加する  
D-1グランプリを開催します。」



外国人職員交流会開催！ 【2月12日(水) 14時～16時 研修室A】  
区内福祉事業所で働く外国人職員は増えています。外国人職員が働きやすい職場は誰にとっても優しい職場です。  
交流会では、世田谷区の取組みなどの話の後、グループに分かれて活発な意見交換が行われました。



《参加者の声》【来日のきっかけ】 雪、桜が見たかった。アニメが好き。日本はきれいな。自国で戦争が始まって家に軍人たちが来た。世界一安全な国。給料が良い。人も優しい。友人に誘われた。時間やルールを守る国。  
【困ったこと】 漢字での記録が大変。ごみの分別。食文化の違い。専門用語が難しい。日本の水が合わず、髪が抜けた(多数)。日本語の手続き。方言。夜勤。

【やりがい】 感謝されること。利用者さんに「世界はひとつ」と言われ嬉しかった。利用者さんの笑顔。  
【こうだったら良いな】 他スタッフから応援して欲しい。給料を増やして欲しい。介護の勉強・研修を受けたい。職員を増やしてほしい。【夢】 介護福祉士取得。自分の施設を作る。国で社長になる。永住。両親をよびたい。N1,2,3取得。日本中を旅行したい。



# 研修ピックアップ

福祉職のキャリアアップ講座（初任者）

## 「相談援助について学ぶ【基礎編】」

【集合研修】  
令和7年1月22日(水)

福祉職のキャリアアップ講座では、福祉サービス事業所の職員として、それぞれの階層段階に応じて求められる知識や能力を、段階的・体系的に習得することを目的としています。この研修では、相談援助技法の基本姿勢や基礎知識について学ぶことで、利用者や家族の言葉から真の訴えやニーズを探る視点の習得を図りました。



講師：須藤 昌寛 氏

国際医療福祉大学  
医療福祉学部 マネジメント学科 教授

### ● 聞く姿勢について

#### 話をするとき意識しておきたいこと

◆ 安心・安全な状態を意識する！

「安心・安全」だと感じると…

- 人と繋がろうとする
- 創造的になる
- 学ぼうとする
- 自分を大切に
- 人に手を差し伸べようとする



「危険だ」と判断すると…

逃げるか 戦うか(Fight Flight)

- 心臓がバクバクしてくる
- 体が緊張する
- 攻撃的、防衛的になる
- 他者の中立的な顔が怒っているように見える
- 普通の状態が危険だと思える



リラックスしていないと物事は学べない！

危険な状態では理解できない！

伝えたいことが伝わらない！  
身を守ることを優先！

固まってしまう(Freeze)

- 他者の声が届かない
- 何を言っているのかわからない
- 自分はここにいないように感じる
- うつ状態

### 話を聞く時は話し手のペースに合わせる

- 相手との距離に配慮する



#### パーソナルスペースを意識する

- 人には大切にしているスペース（縄張り）がある
- それ以上入ってこられると居心地が悪くなる
- 「もっと聞きたい」と思うと、相手の縄張りに踏み込んでしまうので、必要な距離や接触の度合いを調整することが大切

- 姿勢や表情にも気をつけてみる

- 目線・目を合わせる時間も話し手のペースを尊重する

- 相手の表情や話す速度に合わせてみる

Point 相手が気持ちよく、安心して話することができる環境づくりが大切！

### ● 相談の心構えについて

### ● 質問について

#### 傾聴時に必要な4つのスピリット(心構え)

##### ① パートナーシップ (partnership)

★ クライアントと支援者の協働のこと



クライアントは「自分の人生の専門家」、支援者は「保健・医療・福祉の専門家」。それぞれの専門家がお互いの意見交換を通じて、一緒に考えて行く姿勢が大事。

##### ② 受容 (acceptance)

- ★ 1人の人間として尊重し、受け入れること
- ★ 自分のことは自分で決める、最終的な決定はクライアントが行うと考えること
- ★ クライアントが理解しているように理解すること
- ★ クライアントの強みや努力に注目すること

##### ③ 思いやり (compassion)

★ クライアントとのことを最優先に考えること

「そのアドバイスは本当にクライアントのためなのか？」  
「クライアントの変化は、本当にクライアントのためになっているのか？」を考え続けながら接していくことが大事。

##### ④ エンパワメント (empowerment)

★ 本来ある力を取り戻す、本来持っている力や能力を認識すること

#### 相談の心構えとして大切なポイントとは？

- 気持ちや考えを押し付けないようにする。
- とともに問題を解決していくという姿勢を大切に。
- クライアントのやり方を尊重する。

#### 受講者アンケートからの声

- 相談時に客観的な視点か今まで少なかったことに気付かされた。
- 相談のこころ構えに様々な工夫が必要だと思った。

#### 2種類の質問とは？



##### ■ 閉じた質問

「はい」と「いいえ」で答えが済んでしまうような質問 EX:「仕事には満足していますか？」

「答えるのに負担が少ない」「事実関係を確認できる」というメリットはあるが、「問い詰められている」「もう少し話したいのにできない」と感じられてしまうことも…。

##### ■ 開かれた質問

「はい」と「いいえ」だけでは答えが済まない質問 EX:「仕事はどうですか？」

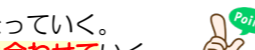
「気持ちや考えを理解できる」「話を聞いてもらえたと感じる」というメリットはあるが、「答えるのに負担がかかってしまう」「話がまとまらなくなってしまう」ことも…。

#### 閉じた質問ばかりしていると…？

閉じた質問はクライアントの情報収集に役立つ反面、質問に答えているクライアントは、「必要な情報を提供すれば、的確な方法が得られる」と考えてしまう。 ➡ **自分では考えなくなってしまふ！**

#### 質問するときの大切なポイントとは？

- 相手との関係を考えながら質問をおこなっていく。
- 閉じた質問と開かれた質問を適切に組み合わせる。
- 自分がどんな質問をおこなっているのか意識するように。
- 質問だけでなく、「聞き返し」もおこなう。



EX:「あなたはどう思う？」

#### 「間違い指摘反射」に注意！

人は「間違った」ことを聞くと修正したくなる。これはクライアントにも支援者にも起こる反射的な行動。



「間違い」を即座に否定すると、相手はそれ以上話したいという気持ちが無くなってしまふ！

本研修は【基礎編】【応用編1】【応用編2】の3部構成になっています。応用編では「動機づけ面接」について学びました。

# 「ヤングケアラー・若者ケアラーの支援を考える」【集合研修】

～世田谷区ヤングケアラーコーディネーターによる新たな取り組み～ 令和7年1月16日(木)

近年、認識が広まりつつあるヤングケアラー支援については、法律や制度が整備されつつありますが、支援体制はまだ不十分な状況があります。本研修では、ヤングケアラー・若者ケアラーについて基本的な知識や対応を学ぶことで、ヤングケアラー・若者ケアラーの存在に気づき、把握し、支援につなげられることを学びました。



講師 世田谷区ヤングケアラーコーディネーター  
(子ども・若者スマイルサポーター)

一般社団法人 ヤングケアラー協会



星野 桃代 氏



氏原 拳汰 氏

### 世田谷区内ではどれ位の人数がいる？

1クラスに2人程度いるとされています。



### ケアラーが日常的にしていること！

- ①精神的なケアをしている
- ②身体的なケアをしている
- ③社会的なケアをしている
- ④医療的なケアをしている
- ⑤コミュニケーションの補助をしている
- ⑥幼いきょうだいの世話をしている
- ⑦家計を支えるため、労働をしている
- ⑧炊事洗濯などの家事を担っている

ケアをしている自認のない子ども・若者はすく多い。



あたりまえ…！

家のことを手伝うのは悪いことではないよねえ…？？  
じゃあその違いって？



### ヤングケアラーとお手伝いとの違い

ケアの内容・量・質・責任が異なる。

- ヤングケアラーの場合、ケアをしなければ家族の生活が成り立たない状態。
- “量”や“時間”が少なかったとしても大きな負担を感じている状態。

- ①本人の受け止め(主観)
- ②ケアの量や責任(客観)の両面からアセスメントする必要がある。

### 多様なサイン・SOS発信に気づく重要性

- 外交的行動：怒りの表出、学校での不適応
- 内向的行動：身体的な訴え(頭痛・睡眠障害など) 感情的な問題で表現される
- 引きこもり  
他人の判断から自分を守るために親や友人から意識的に距離を置く。
- 非行  
少年鑑別所の非観護在所者では、国の調査結果よりヤングケアラー比率が高い。

### ヤングケアラー概念の注意点！

- ①ヤングケアラーの概念は、家族を「不十分な親」とみなすためのものではない。
- 親と子の対立構造をあおらないようにする。
- 「ダメな親」をジャッジすることがあるなら子ども親も事実を隠そうとする。
- ②福祉財政の緊縮、締め付けが根本要因。
- ③日本は家族がケアの担い手とみなされやすい社会。
- 求められているのは「ケアの社会化」
- ケアを社会で支えるための地域資源を増やす。

### 受講者アンケートより

- SOSの気づき、多職種との連携の重要性を感じました。
- 様々な問題を回避するためにもヤングケアラー支援は急務になっている事が分かりました。
- 世田谷区ヤングケアラーさぽーとーる一むや、ピアサポートグループなど、世田谷区には様々な資源があることがわかりました。

### ヤングケアラー支援の流れ



- 気付く、相談を受ける。
- 情報を集約する。  
複数機関で家族全体を支えることを念頭にコーディネーターへ情報伝達する。
- ヤングケアラーを支える。  
コーディネーターや子ども家庭支援センター主導で必要な支援を検討する。
- 周囲の大人で見守る。  
支援が一段落した後も、早期に変化を気づくために見守り体制が必要。

長期的影響がありうる。だからこそ**早期の予防的な支援**が重要です！

ヤングケアラーは、子ども時代をなんとか生き延びたととしても、**成人後に生きづらさや就労への影響を受ける**ことがあります。

