

『大阪介護支援専門員協会泉州南支部研修』

ケアマネジャーの仕事を見つめ直し てみませんか？ ～自己覚知を学ぶ～

株式会社 シャカリハ

Social Re-Habilitation Design.inc (S.R.H.D.)

Chief Caremanager

KOJI MIURA

syakariha@gmail.com

今日の目標

- ▶ 介護支援専門員として、自身の「強み」や「弱み」を知る。
- ▶ 介護支援専門員として、自身の「課題」を把握し、「解決策」が見出せる。

『自己覚知』は、自分自身のパフォーマンスを最大限に発揮する状況を常に作り出す

- 他人をみるとき自分の価値基準や感情に影響されやすく、しかも、そのことに自ら気づきにくい。
- もし、介護支援専門員が利用者及び家族等との対人関係に自身の先入観的態度を持ち込んだり、自然のままに自分の感情で相手を律するなら、容易に人を受容できないし、正しく理解できない。それゆえ、意識的に自分の心理や行動の特異性について熟知する必要がある。

他人を受け入れるときの意識 ～人それぞれ～

- ▶ 自分を大切にしている人、大切に思えない人
- ▶ 自分を好きな人、嫌いな人
- ▶ 他人と交流できる人、苦手な人、できない人
- ▶ 決断できる人、苦手な人、できない人
- ▶ 一歩踏み出せる人、出せない人
- ▶ 表現が器用な人、不器用な人
- ▶ 病気で社会にうまく適応できない人
- ▶ 人種・宗派・階層などが好きな人と嫌いな人



自分の特徴を知る

- ➡ ものの見方・感じ方
- ➡ 情動の起き方と感情
- ➡ 認識の仕方
- ➡ 思考の仕方
- ➡ 行動の仕方
- ➡ 決定の基準

ジヨハリの窓

	自分は知っている	自分は気づいていない
他人は知っている	「解放の窓」 自分も他人も知っている自己 例) 行動力がある、発想力がある 空気が読める、段取りが得意 話し上手、真面目、慎重 ケアマネとして行動が早い 責任感が強い 利用者に入り込みすぎる	「盲点の窓」 自分は気がついていないが、他人は知っている自己 例) 丁寧、いつも笑顔、優しそう、プライドが高い、自信家、細かい ケアマネとして信頼が高い、丁寧な仕事する 利用するサービスが偏っている
	他人は気づいていない	「秘密の窓」 自分は知っているが、他人は気づいていない自己 例) 実は、努力家 実は、インドア主義だ 実は、人と話すのが苦手 ケアマネが楽しい、難しい事例が好き 事務仕事は嫌い、不安だらけだ 医療が苦手、血を見るのが怖い

自分の色メガネをかけている

➡ 自分の価値

例) ネイルストの場合

例) 美容師の場合

例) 歯医者の場合

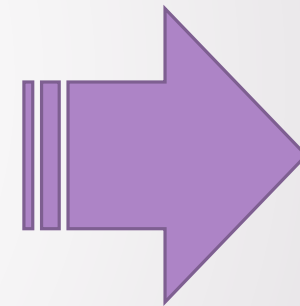
➡ 自分の経験

例) 子育ての経験

➡ 自分のクセ

例) 眉毛が気になる

➡ 自分の特性 (心身の状況含む)



意識を上げる
(ジヨハリに記載)