

介護実技演習

食事介助

・・・調理・配膳実習・・・

様式1

訓練課題シート

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日()から
平成 年 月 日()まで

氏名

項目種別	K2 介護技能基礎	課題名	介護実技演習
	時間数(時限)	食事介助	調理実習
担当指導員		講師名	先生
<p>訓練内容</p> <p>食事介助の基本的な注意事項や作業の流れ、方法についての実習</p> <p>水分補給の方法 食事の準備作業の流れ おいしいお茶の入れ方 調理の基本的作業 食事介助の方法</p>			
<p>訓練目標</p> <p>なぜ水分補給が必要なのか。どのようにすればスムーズに飲ませることが出来るか。 お年寄りが食卓につくまでにやらなければならないことをいかにスムーズに出来るか。流れに沿って出来るようにする。 もっとも基本的な献立により、調理に必要な器具の取り扱い、段取り、調理法を覚える。 調理したものをどのようにお年寄りに食べてもらうか、を実際に食べたり介助しながら注意すべき点を体験する。</p>			
<p>準備するもの</p>			
<p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			
<p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>			



吸い飲み各種タイプ



手洗い介助



< 役割分担 >

F メカジキの照り焼き
 S たらもサラダ
 H 冷やしきつねうどん

< 講義内容 要旨 >

~~~~ 水分補給の必要性

人が1日に飲む水分の量がどれくらいかを見た目でどれくらいか計ってみる。

ペットボトルや缶入り飲料などを基準にして考えさせると分かりやすい。

飲み方も、コップや湯のみ、吸い飲みなどを実際に飲み比べてみる。

また、それぞれが交代で飲ませたり飲まされたりして、比較してみる。

介護の現場では、お年寄りにお茶を入れる機会も多いし、水分補給をしてもらうためにはお茶が好まれるので、おいしいお茶の入れ方を勉強しましょう。

< 食事前の準備 >

- トイレ介助
- 手洗い・アルコール消毒など
- お絞り配布
- エプロンかけ
- 配膳作業等の流れを実習する
- 自身の身支度・衛生

調理実習

< 献立 >

- \* メカジキの照り焼き
- \* たらもサラダ(明太子・ジャガイモ)
- \* 冷やしきつねうどん

< 材料 >

メカジキの切り身  
 ジャガイモ                      アスパラガス  
 明太子  
 ねぎ                                  油揚げ  
 茹でうどん                      鳴門  
 ほうれん草

<実習手順>

- \* 前日にそれぞれに割り当てて指示した物を買ってこさせる。

[チェックポイント] 指示どおりの物を買って来れたか、もしなかった場合にどのような対応をしたか？

S 担当の茹でうどん玉が無かったとあって、冷凍のうどんを買ってきた。

- \* 調理の段取りを、各自の能力に応じて順番に指示する。  
それぞれ始めに指示されたことをメモして、それに基づいて作業する。  
あとでなるべく聞かないでもできるようにすること。

[チェックポイント] 指示されたことをどれくらい理解し、出来ているか？

調理に関しての経験がどの程度あってどのくらい習得しているか。

F 何をやっても時間がかかるので最初に説明をし、取りかからせたが、買ってきて冷蔵庫に入れておいたメカジキの切り身（本人が買ってきていない）が買い物袋に入ったままだったためか、探し出せなくてかなりの時間うろうろしていきこうに作業に入れなかった。

（メカジキ自体を知らないため、手にしていても認識できずに探し出せなかった事と、分からないと言うことが、恥かしくて聞くことができなかった。）

《原因》……家庭において調理・買い物の手伝いなどの経験がほとんど無かった。

- \* 食器や調理器具の説明や取り扱い方は事前の訓練時間に指導しておくことで、今回の実習で必要なものは、すべて各自で用意させる。作業中の指示もなるべく最小限度に留める。

[チェックポイント] 作業手順を考えて出来ているか(先を考えた作業が出来ているか)？

これまでの経験（家庭での教育）がどの程度されているかを見る。

S 普段は行動がスローにも関わらず、段取り良くスムーズな動きが目立った。

家庭でも家事を良く手伝っているし、夕食なども自分で献立を考えて作っているようである。

H 菓子づくりの経験もあって若干は戸惑いながらも何とかこなしている。家庭での経験も比較的多いようである。

- \* 出来上がった料理は、試食もかねて、交代で食事介助を経験させる。

[チェックポイント] 盛り付けに対する意識はあるか？

介護の注意事項をどの程度覚えていて実行できているか？





# 高齢者に対する会話の方法

高齢者とのコミュニケーション

・・・コミュニケーション技法・・・

様式1

## 訓練課題シート

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日( )から  
平成 年 月 日( )まで

氏名

|                                                                                                       |                   |     |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|------------------------|
| 項目種別                                                                                                  | K1 高齢者とのコミュニケーション | 課題名 | コミュニケーション技法            |
| 時間数(時限)                                                                                               |                   |     | 円滑なコミュニケーションのための心理面の理解 |
| 担当指導員                                                                                                 |                   | 講師名 | 先生                     |
| 訓練内容<br>人とコミュニケーションを摂るとき、良い関係を作るには、どのようなことに心掛けたらよいのかを、ゲーム感覚で体験しながら学ぶ。<br>自分と相手との位置関係<br>話の聞き方<br>言葉遣い |                   |     |                        |
| 訓練目標                                                                                                  |                   |     |                        |
| 準備するもの                                                                                                |                   |     |                        |
| 訓練後の感想<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____                                                            |                   |     |                        |
| 指導員の感想・評価<br>_____<br>_____<br>_____                                                                  |                   |     |                        |

国立職業リハビリテーションセンター

< 講義内容 要旨 >

ホームヘルパーとは何をする人？

洗濯 掃除 料理 買い物 アイロンがけ ベッドメイク 着替え 散歩  
歯磨き 入浴介助 食事介助 トイレ 清拭 化粧 ブラッシング

コミュニケーション

(どの仕事をするにも必要)

お年寄りを幸せにすること

幸せを感じる時はどんなときですか？

幸せなとき

S 「家族と外で食事をするとき」  
F 「気の合った友人・仲間と遊ぶ」  
H 「親と一緒に買い物するとき」

幸せでないとき

S 「誰かが亡くなったとき」  
「意地悪されたとき」  
F 「大切な人を傷つけられたとき」  
H 「……？」

人それぞれ幸せと感ずることが違う

当然・当たり前・自然

< 実習 >

1. 2人ペアをつくり、交代で肩をもみあう。 1分間 無言で！ 話し掛けてはダメ。
2. 次はお互いに声かけ、会話をしながら同じように1分間 交代で肩をもむ。

【質問】 一回目と二回目でそれぞれどのように感じましたか？  
時間の長さはどうでしたか？

- H 「話している方が楽しい」  
S 「黙ってやるのはつまらない」「何を考えているか分からない」  
F 「後の方が時間が早く感じた」「疲れた」

1の場合

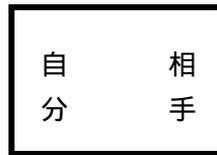


コミュニケーションが無い  
相手の考えが分からない  
自分の考えでやる  
相手に合わせられない



● M P C

2の場合



コミュニケーションがある  
自分の考えを伝えられる  
相手の考えを確認できる  
**相手に合わせることが出来る**

**安心・信頼**

1の関係  
**命令的・指導的關係**  
先生生徒 親と子 上司と部下  
「～しなさい！」

**強制的・威圧的**

2の関係  
**非指導的・援助的關係**  
友人關係  
「～しますか?」「どうします?」

**優しい・友好的**

自己決定を促す

<実習シート>

指導的かかわりと援助的かかわり

指導と援助の違いを考えてみましょう。両者の違いが明らかになるように、単語や文章や絵（もしくは図）などを、枠組みの左側（指導）と右側（援助）とに記入してください。

| 指 導 | 援 助 |
|-----|-----|
|     |     |

諏訪茂樹 編著『利用者・家族とのコミュニケーション』中央法規 より



<コミュニケーションのポイント>

リラックスする  
まずは自分がリラックスする。

相手もリラックスできる



怖い・疲れる・威圧的に感じる

同じ高さになりましょう  
(椅子に座るとか腰をかがめる)

<実習>

椅子の座り方・座る位置

\* 黙ったまま、相手の目を見つめて視線をはずさない状態を1分間続ける。

【質問】                    どのように感じますか？

\* 椅子の位置を4通り変えてみて、“話しやすさ”の比較をしてみましょう。

1



2



3



4



【質問】 どの位置が話し易いですか？  
それぞれの位置で会話をしてみて、感想を言って下さい。

\* 聞くときの姿勢・態度にも気をつけましょう。

[ 良い例 ]



きちんとした姿勢で聞きましょう。

- |   |   |          |         |
|---|---|----------|---------|
| 1 | × | 頬杖をつく    | つまらなそう  |
| 2 | × | 腕組みをする   | えらそうな印象 |
| 3 | × | 足を組む     | "       |
| 4 | × | 足を投げ出す   | だらしない   |
|   |   | だらしない座り方 |         |

[ 悪い例 ]

1

2

3

4



< 実習 >

**感情・表情を観ましょう**

\* 2人ペアを組んで交代で行います。一人が無言でいろいろな顔の表情をし、それをもう一人が当てます。

「うれしい」「悲しい」「怒っているぞ!」「困ったな!」「眠いなー」

【質問】 表情だけで分かりましたか？

分からなかったときは言葉も使ってみましょう。

表情をした人も、鏡に映して自分の表情をチェックしてみましょう。

悲しそうにしているように見えても、ただ眠いだけの場合もあったり、人それぞれの表情は判断しにくい場合や、思い込みで判断してしまうこともある。

**勝手な判断をしない**

表情 + 「うれしい」

「頭にきた!」

「何を怒っているの?」

「怒ってない!」

「困った事があるの?」



### 上手な話の聞き方

#### <演習>

- \* 2人ペアを組んで交代で行います。互いに1分間、昨日の出来事を話してください。  
聞き手の側は、
- 1、 無反応で・・・
  - 2、 相手の話におウム返して相づちを打ちながら・・・
  - 3、 普通に会話を・・・
- この3つのパターンを行ってみてください。

【質問】 どのパターンが一番話しやすかったですか？

#### [ポイント1] 反応を示す

リアクション・・・ うなづく 相づちを打つ 返事をする(答える)  
「自分の話を聞いてくれている」という安心感がある

#### [ポイント2] 自分の事は後で話す

まずは相手の話を聞く。自分ばかり話すと相手は気分が悪い。  
一方的ではコミュニケーションにならない。

#### [ポイント3] 相手に質問する

質問するということは、「自分の話に興味を持ってきてる」と思う。

### 相手を否定しない

#### <演習>

- \* 何名かでグループを組んで行います。グループの中で10分間、古本の利用法についてアイデアを出し合います。その間、他の人のアイデアで絶対違うと思っても決して否定しないで、記録しておきます。出来るだけたくさん出してください。
- \* 「無理!」「出来ない」と思っても絶対に否定しない。
  - \* 「変だな」「どうして?」と思ったときは理由を聞いてみる。

相手を受け入れる

相手を否定する

**受 容**

**拒 絶**

アイデアが出て否定されると別のアイデアも  
出てこなくなる、言いたくなくなる。

**ゆっくり、落ち着いた接し方**

- \* 早口な話し方 …… 特にお年寄りには聞きにくい。落ち着かない、焦らせる。  
話が伝わりにくい、聞きなおす。 イライラする。

**ゆっくり、落ち着いた態度や口調で接しましょう。  
一つ一つを確実に言う、行う。  
相手の反応を待って、様子を見ながら次の事を行う。**

どのように言えば丁寧になるでしょう

問. 左側にある「望ましくない言葉使い」に対応する「望ましい言葉使い」を考えて  
 ■■■■の中に具体的に記入してください。

| 望ましくない言葉使い         | 望ましい言葉使い                                                |
|--------------------|---------------------------------------------------------|
| 1. どこに(だれに)用ですか    | どちらにご用でございますか<br><input type="text"/>                   |
| 2. 何のようですか         | 恐れ入りますが、どなた様でしょうか<br><input type="text"/>               |
| 3. 誰ですか            | 申し訳ございませんが、もう一度お願い<br>できますでしょうか<br><input type="text"/> |
| 4. えっ、何ですか         | 少々お待ちいただけますでしょうか<br><input type="text"/>                |
| 5. わかりました          | ただいま、すぐに参ります<br>ただいま、席を外しております<br><input type="text"/>  |
| 6. ちょっと待ってください     | 私どもで何か承っておりますでしょうか<br><input type="text"/>              |
| 7. いま、見てきます        | 申し伝えます<br>こちらからお伺いいたします<br><input type="text"/>         |
| 8. いま、すぐ来ます        | 恐れ入りますが<br>ございません<br><input type="text"/>               |
| 9. いま、席にいません       | 誠に申し訳ございません<br>いかがいたしましょうか<br><input type="text"/>      |
| 10. こちらで何か聞いていますか  | お聞きいただけますでしょうか<br><input type="text"/>                  |
| 11. 用件を聞いておきます     | お電話をおかけいただけますでしょうか<br><input type="text"/>              |
| 12. 言っておきます        | <input type="text"/>                                    |
| 13. こっちらから行きます     | <input type="text"/>                                    |
| 14. すみませんが         |                                                         |
| 15. ありません          |                                                         |
| 16. わかりません         |                                                         |
| 17. どうも、すみません      |                                                         |
| 18. どうしますか         |                                                         |
| 19. いいですか          |                                                         |
| 20. 聞いてみてください      |                                                         |
| 21. 電話してもらえませんか    |                                                         |
| 22. もう一度、来てもらえませんか |                                                         |
| 23. 何とかしてください      |                                                         |

<喜ばれる言葉、嫌われる言葉>

喜ばれる言葉

- ・丁寧な言葉
- ・相手を思いやる言葉

嫌われる言葉

- ・命令、指示調の言葉
- ・自分の都合を優先する言葉

## 介助時の声かけの流れ

### < 出会う言葉 >

「こんにちは、 さん」「 さん、失礼します」

### < ニーズの確認 >

「何か御用はございませんか」「具合はいかがですか」

### < 誘いの言葉 >

「体が痛くならないように向きを換えませんか？」

「外の景色を見てみませんか？」

### < 自立度の確認 >

「ご自分でできますか？できなければお手伝いします」

### < 援助内容の説明 >

簡潔に要領よく説明する

「先ず端によってもらいます、それから向こうを向きましょう」

### < 開始の言葉 >

「はい、始めますよ」

### < 介助の実施 >

その都度細かく声をかける

「いちにの、さん」など掛け声をかけると動きやす

### < 援助効果の確認 >

「どうですか？痛いところはありませんか？」

### < 終了の言葉 >

「はい、終わりました。お疲れ様でした。」

### < 援助結果の確認 >

「ラクになりましたか？」「外が見えますね」

### < 他のニーズの確認 >

「他に何か御用はないですか？」

### < 別れの言葉 >

「何かありましたらお呼びください。失礼しました。」

### 声かけ・応答の実践例題

次のような利用者に対する望ましい声かけ・応答の言葉を考え、具体的な発語例を□□のなかに記述してください。

ケース1： 2年前から寝たきりとなったAさんは、近頃ひどく塞ぎ込むようになり、「もう死にたい」と訴えています。

ケース2： 物静かな初老のBさんは、あなたに向かって「若い人はいいいね。いつも元気で」と、少々語気を荒くして言いました。

ケース3： 一人暮らしのCさんは、話し友達が欲しくて公民館の集まりに参加したのですが、もともと人付き合いが苦手なため、参加しようかどうか迷っています。

ケース4： 特別養護老人ホームで暮らすDさんは、軽い痴呆症状があり、夜になると「家に帰る」と言って騒ぎ出します。

## コミュニケーションのポイント

### 相手への思いやり

相手がどんな気持ちなのかを良く考えましょう。

### 援助時の声かけ + 笑顔 スキンシップ

自立度の確認 「自分で出来ますか？」

「よろしかったら・・・しましょうか？」

(排泄時は別。 声かけは最小限に、すばやく済ませる)

### その場に応じた、ふさわしい雑談(豊富な話題)

日頃からいろいろな話題のヒントを探そう心掛ける。

お年寄りの好む話題にも関心を持ちましょう。

## 福祉サービス提供者の基本的態度

高齢者とのコミュニケーション

・・・ 自分を知ることを知る ・・・

様式1

### 訓練課題シート

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日 ( ) から  
平成 年 月 日 ( ) まで

氏 名

|                                                                                                                                                                                                                                       |                |     |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----|--------------|
| 項目種別                                                                                                                                                                                                                                  | K1 高齢者とのコミュニケー | 課題名 | 共感的理解・基本的な態度 |
|                                                                                                                                                                                                                                       | 時間数(時限)        |     | 自己の客観的理解     |
| 担当指導員                                                                                                                                                                                                                                 |                | 講師名 | 先生           |
| <p>訓練内容</p> <p>コミュニケーションを円滑にするためには、まず自分のことをしっかりと理解しておく必要があります。いくつかのテストをしながら確かめてみましょう。</p> <p style="text-align: center;">自己把握検査表で、自分が今思っていることの確認をしてみましょう。<br/>エコグラム・テストで自分自身の性格を確かめてみましょう。<br/>自分で思っている性格と、他の人から見た性格の違いを確認し修正します。</p> |                |     |              |
| 訓練目標                                                                                                                                                                                                                                  |                |     |              |
| 準備するもの                                                                                                                                                                                                                                |                |     |              |
| <p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                                                                                     |                |     |              |
| <p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                                                                                               |                |     |              |

< 演習の進め方 1 >

知的障害者の場合、内容が抽象的過ぎてなかなか書ききれないことがあると思われる場合、一つ一つの設問に解説や、確認をしながら進めなくてはならないこともある。

その場合、この設問数ではあまりに時間がかかりすぎるため、設問数を絞って行っても良い。

目的は、自身でいろいろ考えながら、自分が今何を欲しいとか、したいと思っている、どんなものが好きで、嫌いなものは何々といった感情や嗜好を確認していくことで、改めて自分自身のことを客観的に見つめなおす作業をすることである。

“自己把握検査”表に沿って、質問内容にあまり深く考えないで直感的に書いて下さい

< 演習シート > 1

| 自己把握検査   |             |               |
|----------|-------------|---------------|
| 氏名 _____ |             |               |
| 1        | 私は、今、       | をしている。        |
| 2        | 私は、         | のとき、うれしい。     |
| 3        | 私は、         | のとき、悲しい。      |
| 4        | 私は、         | のとき自分を誇らしく思う。 |
| 5        | 私は、         | のとき自分を惨めに思う。  |
| 6        | 私は、他者から     | と見られた。        |
| 7        | 私は、他者から     | と思われた。        |
| 8        | 私は、         | ができた。         |
| 9        | 私は、         | になれた。         |
| 10       | 私は、かつて      | をしたことがある。     |
| 11       | 私は、         | する予定である。      |
| 12       | 私は、         | するつもりである。     |
| 13       | 私は、         | しなければならない。    |
| 14       | 私は、         | するのが本当である。    |
| 15       | 私は、         | したい。          |
| 16       | 私は、         | が欲しい。         |
| 17       | 私は、         | である。          |
| 18       | 私は、自分自身のことが | 好き・嫌いである。     |
| 19       | 私は、他者から     | として見られている。    |
| 20       | 私は、他者から     | と思われている。      |
| 21       | 私は、         | が得意である。       |
| 22       | 私は、         | が苦手である。       |
| 23       | 私は、         | になれる。         |
| 24       | 私は、         | でいられる。        |
| 25       | 私は、かつて      | であったことがある。    |
| 26       | 私は、         | となるはずである。     |
| 27       | 私は、         | になるつもりである。    |
| 28       | 私は、         | にならなければならない。  |
| 29       | 私は、         | になるのが本当である。   |
| 30       | 私は、         | になりたい。        |
| 31       | 私は、         | でありたい。        |

ワーク1

エゴグラム・テスト

次の質問に、はい( ) どちらともいえない( ) いいえ(×) のようにお答えください。  
ただし、できるだけ 〇か×で答えるようにして下さい。

|        |    |                                     |                 |
|--------|----|-------------------------------------|-----------------|
| C<br>P | 1  | 人の言葉をさえぎって、自分の考えを述べることがありますか        | 合計点<br>( )<br>点 |
|        | 2  | 他人をきびしく批判する方ですか                     |                 |
|        | 3  | 待ち合わせ時間を厳守しますか                      |                 |
|        | 4  | 理想をもって、その実現に努力しますか                  |                 |
|        | 5  | 社会の規則、倫理、道徳などを重視しますか                |                 |
|        | 6  | 責任感を強く人に要求しますか                      |                 |
|        | 7  | 小さな不正でもうやむやにしない方ですか                 |                 |
|        | 8  | 子どもや部下をきびしく教育しますか                   |                 |
|        | 9  | 権利を主張する前に義務を果たしますか                  |                 |
|        | 10 | 「...すべきである」「...ねばならない」という言い方をよくしますか |                 |

|        |    |                       |                 |
|--------|----|-----------------------|-----------------|
| N<br>P | 1  | 他人に対して思いやりの気持ちが強いですか  | 合計点<br>( )<br>点 |
|        | 2  | 義理と人情を重視しますか          |                 |
|        | 3  | 相手の長所によく気がつく方ですか      |                 |
|        | 4  | 他人から頼まれたらイヤとは言えない方ですか |                 |
|        | 5  | 他人や子どもの世話をするのが好きな方ですか |                 |
|        | 6  | 融通がきく方ですか             |                 |
|        | 7  | 子どもや部下の失敗に寛大な方ですか     |                 |
|        | 8  | 相手の話に耳を傾け、共感する方ですか    |                 |
|        | 9  | 料理、洗濯、家事など好きな方ですか     |                 |
|        | 10 | 社会奉仕的な仕事に参加することが好きですか |                 |

|   |    |                          |                 |
|---|----|--------------------------|-----------------|
| A | 1  | 自分の損得を考えて行動する方ですか        | 合計点<br>( )<br>点 |
|   | 2  | 会話で感情的になることは少ない方ですか      |                 |
|   | 3  | 物事を分析的に良く考えてから決めますか      |                 |
|   | 4  | 他人の意見は、賛否両論を聞き、参考にしますか   |                 |
|   | 5  | 何事も事実に基づいて判断しますか         |                 |
|   | 6  | 情緒的というよりむしろ理論的な方ですか      |                 |
|   | 7  | 物事の決断を苦労せずに、すばやくできますか    |                 |
|   | 8  | 能率的にテキパキと仕事を片付けていくほうですか  |                 |
|   | 9  | 先(将来)のことを冷静に予測して行動しますか   |                 |
|   | 10 | 身体の調子が悪いときは、自重して無理を避けますか |                 |

|        |    |                              |                 |
|--------|----|------------------------------|-----------------|
| F<br>C | 1  | 自分をわがままだと思いますか               | 合計点<br>( )<br>点 |
|        | 2  | 好奇心が強い方ですか                   |                 |
|        | 3  | 娯楽、食べ物など満足するまで求めますか          |                 |
|        | 4  | 言いたいことを遠慮なく言うてしまう方ですか        |                 |
|        | 5  | 欲しいものは、手に入れないときがすまない方ですか     |                 |
|        | 6  | “わあ”“すごい”“へえ～”などの感嘆詞をよく使いますか |                 |
|        | 7  | 直感で判断する方ですか                  |                 |
|        | 8  | 興にのると度を越し、はめをはずしてしまいますか      |                 |
|        | 9  | 怒りっぽい方ですか                    |                 |
|        | 10 | 涙もろい方ですか                     |                 |

|        |    |                                   |                 |
|--------|----|-----------------------------------|-----------------|
| A<br>C | 1  | 思っていることを口に出せない性格ですか               | 合計点<br>( )<br>点 |
|        | 2  | 人から気に入られたいと思いますか                  |                 |
|        | 3  | 遠慮がちで消極的な方ですか                     |                 |
|        | 4  | 自分の考えを通すより妥協することが多いですか            |                 |
|        | 5  | 他人の顔色や、言うことが気にかかりますか              |                 |
|        | 6  | つらい時には、我慢してしまう方ですか                |                 |
|        | 7  | 他人の期待にそうよう過剰な努力をしますか              |                 |
|        | 8  | 自分の感情を抑えてしまう方ですか                  |                 |
|        | 9  | 劣等感が強い方ですか                        |                 |
|        | 10 | 現在「自分らしい自分」「本当の自分」から離れているように思いますか |                 |

を2点、 を1点、 xを0点として、それぞれの項目ごとに合計点を出し、下に折れ線グラフを書いて下さい。

|    | CP | NP | A | FC | AC |
|----|----|----|---|----|----|
| 20 |    |    |   |    |    |
| 18 |    |    |   |    |    |
| 16 |    |    |   |    |    |
| 14 |    |    |   |    |    |
| 12 |    |    |   |    |    |
| 10 |    |    |   |    |    |
| 8  |    |    |   |    |    |
| 6  |    |    |   |    |    |
| 4  |    |    |   |    |    |
| 2  |    |    |   |    |    |
| 0  |    |    |   |    |    |

#### 五つの部分の特徴

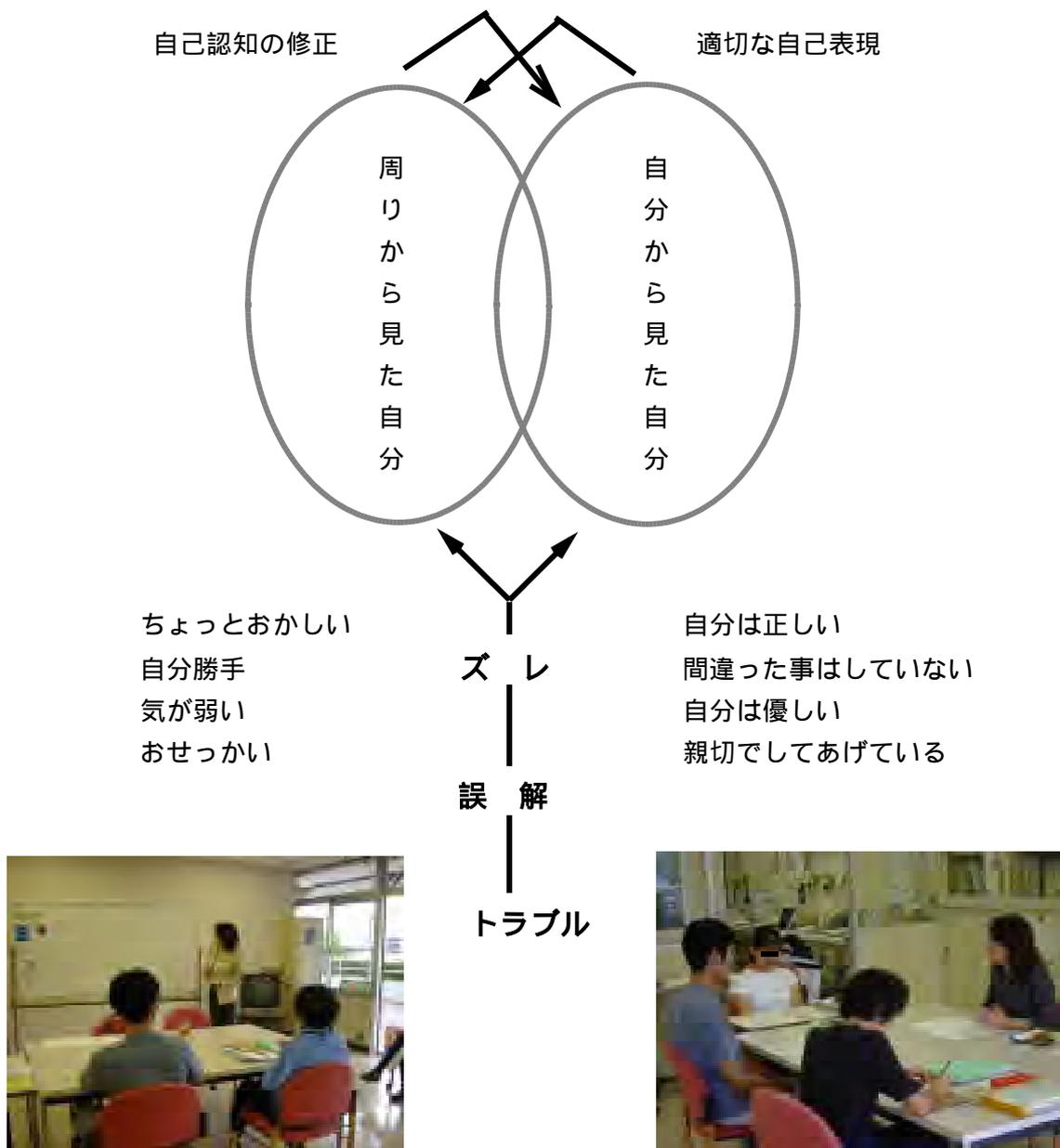
|           | 良い面                           | 悪い面                      |
|-----------|-------------------------------|--------------------------|
| 批判的な親心CP  | 理想、良心、正義感、責任感、権威、道徳           | 非難、叱責、強制、偏見、権力           |
| 養育的な親心NP  | 思いやり、慰め、共感・同情、保護、寛容・許し、承認     | 過保護、甘やかし、黙認、おせっかい        |
| 理性的大人心A   | 知性、理性、現実適応、コンピューター、分析的思考      | 科学への妄信、自然無視、自己中心性、物質万能主義 |
| 自由な子ども心FC | 天真爛漫、自然随順、自由な感情表現、直感的、積極的、創造的 | 衝動的、我儘、傍若無人、無責任          |
| 従順な子ども心AC | 我慢、感情の抑制、妥協、慎重、他人の期待に添う努力、イイ子 | 主体性の欠如、消極的、自己束縛、敵意温存     |

< 演習の進め方 2 >

- \* “エゴグラム・テスト”のシートにより、設問に答えます。
- \* 各ブロックごとに、点数を合計し、折れ線グラフに書き込みます。
- \* 五つの部分の特徴を見ながら、自分がどの感情面が強いが、弱いかを確認します。

それぞれの演習で確認した、自身の性格を発表し、他の人から一致しているかどうか意見を聞いてみます。もし大きく差があるようであればどこに原因があるかを考えます。

### 他己認知



# 普通救命講習

安全衛生

・・・緊急時の対応方法・・・

様式1

## 訓練課題シート

介護サービス

実施期間 平成 年 月 日( )から  
平成 年 月 日( )まで

氏名

|                                                                                                                                                                                                  |      |        |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------|------|
| 項目種別                                                                                                                                                                                             | 安全衛生 | 課題名    | 消防訓練 |
| 時間数(時限)                                                                                                                                                                                          | 6    | 普通救命講習 |      |
| 担当指導員                                                                                                                                                                                            |      | 講師名    | 先生   |
| <p>訓練内容</p> <p>消防署で実施している普通救命講習会を受講し、緊急時の対応の仕方を学びます。<br/>心肺蘇生法、人工呼吸のやり方を体験し、終了後、普通救命講習修了証を取得することが出来ます。</p> <p>事故や病人が出た際の対応の仕方を学びます。<br/>心臓マッサージ・人工呼吸の仕方を習得します。<br/>人命の大切さや、慌てない落ち着いた態度を学びます。</p> |      |        |      |
| <p>訓練目標</p> <p>施設等でお年寄りに異常があった場合に、どのような行動をとればよいかをしっかりと覚えましょう。<br/>心臓マッサージ・人工呼吸法のやり方を順番に沿って覚えましょう。</p> <p>緊急の場合でも慌てないで、落ち着いて連絡や報告がきちんとできるようにしましょう。</p>                                            |      |        |      |
| <p>準備するもの</p>                                                                                                                                                                                    |      |        |      |
| <p>訓練後の感想</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                                                |      |        |      |
| <p>指導員の感想・評価</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>                                                                                                                                          |      |        |      |

## 講習開催の目的

一般の訪問介護員講習の中においても、任意ではあるが消防署で開催する普通救命講習会に参加することを組み込んでいる。

その理由としては、介護の仕事をする上で、特に“人の命を預かる”と言う意識を持つことは非常に重要なポイントになってくるからである。

日常生活の中で、ちょっとしたミスから重大な生命の危険につながることもあるという状況を体験する事は、知的障害者の人たちにとってなかなか無いことであることから、この講習を通じて少しでも緊張した状況を体験することで、介護の仕事の重要な点を知るための良い機会と捕らえて実施した。

その他にも、訓練校としての消防訓練、安全衛生の要素も含んでいたり、訪問介護員3級講習の中の、「医学の基礎知識」や、「コミュニケーション技法における‘報告・連絡・相談の方法’」等、オーバーラップする要素が多分に含まれていることから、それぞれの訓練内容とも絡めながら指導をすると効果的である。

## 講習手続きと経緯

普通救命講習会は、消防署で開催するものとしてそれぞれの地域ごとに予定が組まれており、それに参加する場合と、ある程度人数がまとまれば、消防署の担当者が出向して開催してもらえる場合がある。

講習内容としては、普通救命講習（3時間）と上級救命講習（8時間）があり、それぞれ所定の申し込み用紙に記入の上手続きを行う。

今回の試行訓練においては知的障害者の特性を考慮すれば、一般の受講者に混じっての受講は難しいため、訓練校に出向していただいての講習を考えたが、参加人数が訓練生自体3名ということもあり、職員も参加する形で人数をまとめた申し込みを最寄の消防署にお願いした。しかし、消防署の側として、知的障害者として講習することの経験が無い場合、どの程度のレベルなのか、果たして修了証を授与できるものなのか、せっかく受講しても修了証をもらえないのかわいそうだし、といろいろ心配な点を指摘いただき、相談の結果、事前に訓練時間の中で練習した上で実施しようという事に落ち着いた。そこで、消防署の勤めもあって、指導員が応急手当普及員講習（24時間）を受講し、施設内での受講指導が出来る資格も取得した上で、練習の為に機材提供もしていただいた。

### 【注】応急手当普及員講習とは？

主に事業所や町内自治会などの防災組織において、従来救急救命士が行っていた普通救命講習に関し、普及啓発の目的から設置された講習で24時間の講習により応急手当普及員の認定証を与えられる。応急手当普及員は普通救命講習の指導をすることが出来、実施に当たっては消防署から必要な機材（蘇生訓練用人形・指導用ビデオ等）の貸与や講習内容・講習方法などについての助言を受けることが出来る。

\* 訓練内容としては、最初に消防署の指導員から普通救命講習会の内容に相当する時間を実施し訓練生のレベルを確認(予備講習)したうえで、その後訓練として最終講習会に向けて定期的に実施していった。1回2時間程度の内容で数回の訓練を行い、ほぼ一通り覚える事が出来、本番の講習会でも滞ることなくできた事で、修了証も得られた。



予備講習風景

心肺蘇生法説明



人工呼吸の説明

肺の位置の確認



本講習訓練風景

応急手当の重要性（講義）



ビデオ学習（応急手当）



心臓マッサージ



人工呼吸法



三角巾による止血法 <腕> 指導



三角巾による止血法 <腕> 演習



三角巾による骨折の保護 <腕>



三角巾による止血法 <頭部>



三角巾の折りたたみ方



この講習会を行う中で、訓練生の技能習得能力、理解力を計りながら適宜補助指導していく必要があるが、それぞれの変化に対する適応力や判断力、さらに危険に対する認識の度合いも確認しながらどの程度まで指導により向上させる可能性があるか、無いかを見極めていく必要がある。

この点については、今後実習するにおいても就労させる上でも、どの程度の仕事を任せられるかの重要な見極めになってくる。この見極めによって、技能的な指導の内容をどこまで行っていけるかも、ある程度判断していかなくてはならない。

就労先での職務内容を限定させるべきか、時間はかかっても向上の見込みがつくものかによって、実習の組み方、就職活動の方向性などにも大きく影響してくることから、判断材料としては大きな意味を持つものと考えている。

## 補完体操

### 技能習得向上に繋げる為の補完体操

#### <補完体操の内容>

導入訓練に引き続き、毎朝、朝一番に身体を動かして慣らしておく準備運動として、次のような内容の体操を行ってきた。

まずNHKで放送している「みんなの体操」「ラジオ体操第一か第二」をビデオを見ながら行った。次に腰痛の予防を目的とした一連のストレッチング運動を、さらに指先・手先の運動で脳の活性化を促す体操をとほぼ毎朝30分程度の時間を取って実施してきた。

大筋の運動はよく覚えられるようにパターン化して行ったが、時折興味をそそる内容や変化をつけたものなど、いろいろな方法を試しながら行ってきて、効果の上がりそうなものを選んでいった。

NHK 「みんなの体操」



ラジオ体操



ストレッチング運動



椅子体操



## 腰痛防止体操

介護や看護・保育等の職業において、腰痛の問題は現場の人たちにとってかなり深刻な悩みとなっている。腰痛が激しくなると仕事を続けることが困難になってしまうこともあるので、日頃から予防に心掛けておく必要がある。

介護技能として、無駄な体力を使わずに出来る方法を工夫するとか、「ボディメカニクス」に基づいた方法を取る、腰痛防止用のベルトを着用するなどいろいろ考えられているが、やはり自分自身で体力の向上や疲労の解消に日頃から気をつけておく事が大切である。

様々な種類の腰痛防止体操が考案され紹介もされているが、なるべく1日一回でも行っていくことで腰痛の防止になることから、訓練の中で覚えて習慣化するように指導した。

ここで紹介するパターンは、体育大学講師の指導のもとに行ったものであるが、ひとつでも二つでも覚えて、夜寝る前にでも気軽に出来るようにして、続けることが肝心である。

前屈・膝の曲げ伸ばし



バランス運動



スクワット



骨盤の柔軟運動



腰ひねり



腹筋運動



達磨転がし



首の曲げ伸ばし



上腕屈伸



上腕筋肉運動



肩の屈伸



## 指先・手首運動のいろいろ

「指折り数え」を繰り返す



指先を合わせて順次回転



「結んで開いて」を繰り返す



指の折り曲げ



指先でゴムボールの回転



ゴムボールを指でつまんで潰す



輪ゴムを指でつまんで引っ張る



手首の曲げ伸ばし・回転



手首のダンベル体操



朝の指先・手首体操風景



太極拳・パラパラ踊りなど

## バランス感覚測定 及び 指先の巧緻性測定

\* 1年間を通じて身体能力の要素としてバランス感覚の測定「バランス測定器（スズケン社製）を用いて、「気をつけ」立位の静止姿勢でのバランス状態を開眼と閉眼で、各 60 秒間測定し、重心の移動軌跡グラフを記録する。」と指先の巧緻性の訓練による発達度合いを見る測定。

「押し込み式カウンターを使用し、親指・人指し指・中指・薬指で順番に1指のみで10秒間、出来るだけ早く連続して押し込み、数を測定する。それを左右交代で行い記録を取る。」

それぞれ毎月一回程度行った結果は以下のとおり講師よりまとめていただいた。



バランス測定



指先巧緻性測定



## 運動機能の測定について

< N 体育大学講師 T・N 氏 作成レポート >

### 1. タッピング

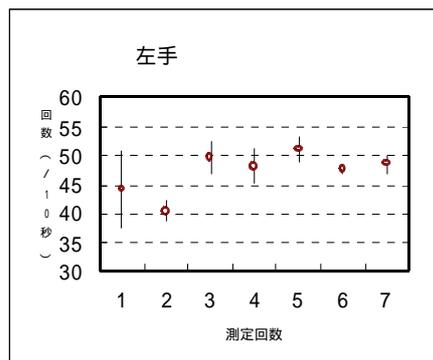
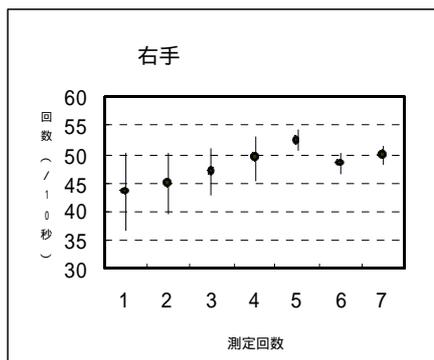
指先における巧緻性の指標として実施した。測定は、押し込み式カウンターを使用し、両手の第1指（母指）から第4指（薬指）のそれぞれについて、「1指だけを使い、10秒間にできるだけ早く、繰り返し連続で押し込む」ように指示し、原則、各指1回ずつ行った。

結果については、片手4指の値から、平均と標準偏差を求め、経時的なグラフに示した。グラフ横軸の「1」は、5月2日、「2」は5月29日、「3」は6月18日、「4」は7月2日、「5」は9月10日、「6」は10月1日、「7」は11月30日に測定したものである。

訓練生のそれぞれの結果は、以下のとおりである。

(1) F・Y (男性)

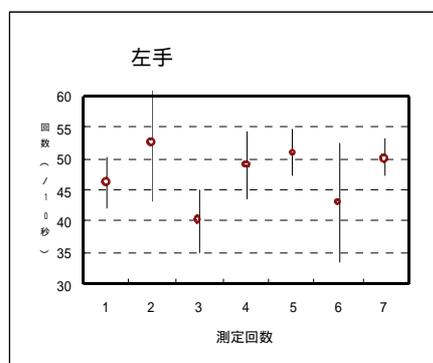
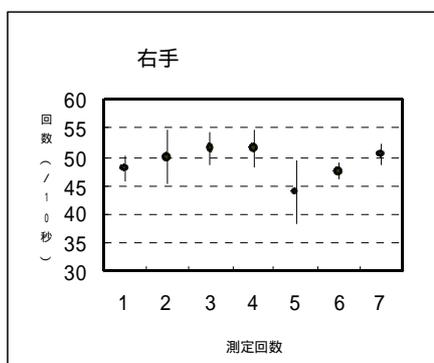
左右とも、測定回数が増す毎に増化していく傾向にあった。また、手指間のばらつきについて、少なくなっていくことが、標準偏差の値からわかる。



らわかる。回数については、訓練担当の指導員へ同じ試行を行い、50から60回の値であったことから、訓練後半には、ほぼその値になったといえる。

(2) S・M (女性)

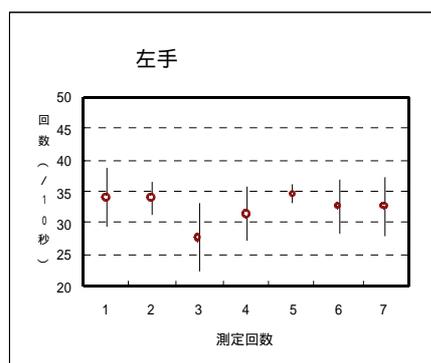
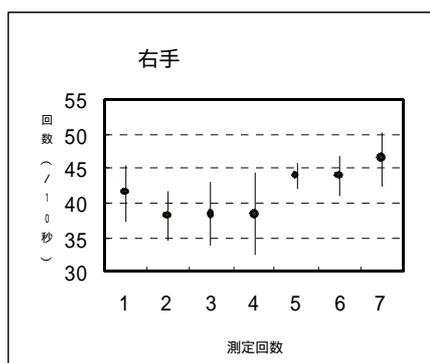
左手指について、測定毎のばらつきが大きく、巧緻性に不安がある。右手については、1から4回目までが、徐々に増化しているが、夏季休



暇明けの5回目には、測定結果の中で最も少なくなり、その後は再増加の傾向がみられた。左手指も含めて、手指の巧緻性については、訓練効果は見られると思われるが、継続的に習得させるという点について配慮が必要と考えられる。

(3) H・M (女性)

他の訓練生や指導員による試行の値と比較して、全体的に低い結果といえる。しかし、右手指について、5回目以降で



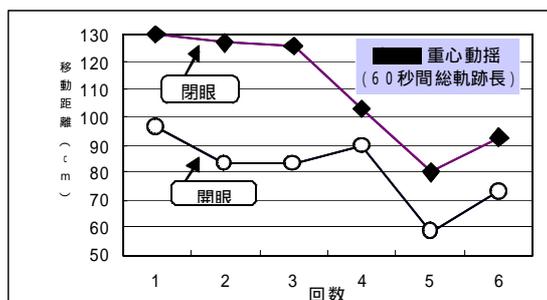
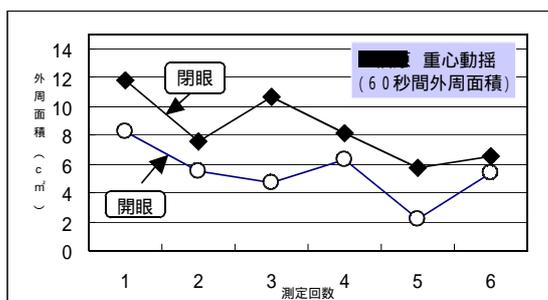
は、急激に増加する傾向が見られたことから、効果が現れるまでに一定の期間が必要と考えられる。左手指では、今回の測定期間中に、向上は見られなかったといえ、さらに積極的な手指の訓練等が必要なことも考えられる。

## 2. バランス（静的）

全身の巧緻性の指標として実施した。測定は、スズケン（Kens）社製バランス測定器を用いて、「気をつけ」立位の静止姿勢におけるバランス状態を、開眼と閉眼で、それぞれ60秒間測定し、重心の「総軌跡長」及び重心軌跡の「外周面積」を求めた。この総軌跡長は、重心の移動した距離（単位：cm）、外周面積は、重心の移動した軌跡からできる図形の外周の面積（単位：cm<sup>2</sup>）を示したものである。なお、グラフ横軸の「1」は6月18日、「2」は7月2日、「3」は9月10日、「4」は10月1日、「5」は11月30日、「6」は1月21日に測定した結果である。

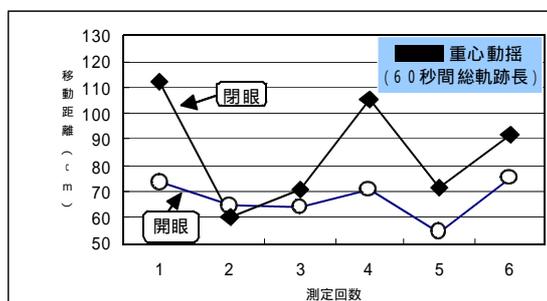
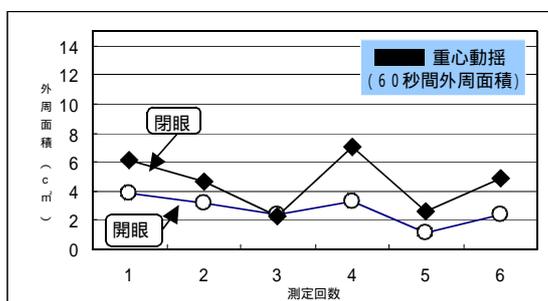
### (1) F・Y

両項目で、一部で増加するものの、回数を重ねる毎に開眼・閉眼とも、値が少なくなる傾向に在り、バランス能力の向上がみられたと考えられる。この訓練生の場合、訓練中に行ったバランス運動でも、必ずしもバランス能力が高くない傾向が観られたが、今回の測定結果も同じ結果といえる。しかし、測定後半には、顕著に改善されてきており、今後が期待される。



### (2) S・M

この訓練生は、当初よりこの能力が高いといえる。ただ、両項目の閉眼においては、測定ごとに大きなバラつきがあり、視覚を用いた作業（見て/見たままでの作業）よりも視覚を用いない作業（見られない/陰になって見えない作業）に、やや不安な面もあるように思われる。



### (3) H・M

この訓練生は、当初よりこの能力が高いといえる。そのため、測定期間に明確な向上があったとはいえない結果であった。総軌跡長の結果では、閉眼時において、周期的な変動と観られる3回目から4回目の急激な向上と、その後に徐々に増加する傾向が観られる。