

研修会（ワークショップ）②

私らしい暮らしについて考えてみよう

■このワークショップのねらい

介護が必要になったとき、どんな暮らしがしたいのかということは人間の尊厳にかかわる重要なテーマですが、現状における選択肢には限りがあります。そこで、これからの高齢者ケアを考える原点として、高齢者を支える職員自身がこのテーマに立ち返り、まずは「自分らしさ」のイメージを話し合うことから、頭を柔らかくした上で、さまざまな制限の中で暮らす利用者の生活を改善するアイデアや方法を考えます。

■スケジュール（120分）

標準的なスケジュール	分	ポイント
講義 趣旨説明と進め方 	10	
個人演習 私らしさを構成するものは何でしょう まず、自分自身が大切にしている有形無形のもの を3つ挙げてみる。 	5	付箋紙に書き込むと共有しやすい
グループで共有 	5	
個人演習 その人らしさを考えてみよう 利用者の方おひとりをイメージして、これがその人 らしさだと思うもの（こと）を3つ挙げてみる。 	5	ここまではウォーミングアップ ↓
グループで共有 	5	
講義 新しい高齢者ケアの方向と実践 施設長やケアリーダーからこれから目指すケアの方 向性を話す 	30	必要に応じて外部講師を頼むことも検討
グループ討議 目標を掲げよう！！ ここまでの演習と講義をふまえて、これからできる 改善アイデアや新しい取り組みを出し合う。ブレ ンストーミング法（次頁）を用いて、皆が意見を出せ るように配慮する。 	40	話し合いの成果が記録として残るように発表用の用紙は共有のものを用意する
発表とディスカッション 突飛なアイデアも埋もれないようにできる限り多 くの意見を共有する。この時点では、散漫な印象で終 わってしまう恐れがあるので、課題を整理し、次の研 修やQCサークル活動、委員会等につなげる	20	実際の取り組みにつながるようなまとめ方をこころがける。

■必要な教材、備品 ～ 模造紙、付箋紙（7.5 cm×7.5 cm以上）、色マジック

研修の進め方ガイド >>>

■趣旨説明と進め方

「私らしさ」という視点から入ることで、さまざまな制限のある現在の施設生活から発想するのではなく、本来の暮らしの姿を描き出すことがポイントです。その人らしさを構成するのは、頑固さやわがまま、こだわりなど、ともすると「問題」と捉えられがちな要素であることに気づきあうことが大切です。

■講義

新しい高齢者ケアの方向と実践についての講義は、本来施設長やケアのリーダー的な人が行うのが有効ですが、その施設におけるケア理念の確立がまだまだ不十分な場合には、外部から刺激を与えてくれる講師を招聘するのもケアを改革していく上での良いきっかけになります。

■ブレインストーミング法（BS法）

思いつきやひらめきを自由に出し合い、多くのアイディアの中から問題を解決する方策を検討する方法です。BS法には4つの基本ルールがあります。

- 1 自由奔放：自由奔放に思ったことをどんどん出し合う
- 2 批判厳禁：出し合った意見を否定したり、アイディアを批判しない
- 3 質より量：深めるよりも出来るだけたくさんのアイディアを出す
- 4 結合改善：人のアイディアに便乗すること大歓迎、さらに発展させる

また、1つひとつの意見が消えてしまわないように、付箋に書き出したり、大きめの用紙やボードに記録者が書き留めるなどの工夫が大切です。

■発表とディスカッション

BS法は議論が広がり拡散する技法ですので、グループ発表ただけで終わってしまうと、具体性のないまま途切れてしまう危険性があります。取り組みやすい課題をいくつか取り出し、じっくり時間をかけた検討ができるような自主活動や組織作りを提案したり、次の検討に向けてのたたき台作りを参加者に働きかけることも重要です。