

平成29年5月27日

宮城県ケアマネジャー協会 ケアマネジメントセミナー

「自立を阻害する依存と共依存」

～自立支援のケアマネジメント実践のために～

講師 鈴木俊博 様 (社会福祉士/精神保健福祉士)

◎医療法人東北会 東北会病院 / ワナ・クリニック

ソーシャルワーカー リカバリー支援部長 兼 地域支援課長

・キャプネット・宮城 事務局長 ・仙台ダルク・グループ 事務局長

・仙台アディクション問題を考える会 事務局

振り返り ～講演を聞いて、思ったこと感じたこと～

振り返りのコメントをいただいた参加者 職/人数				
ケアマネジャー	介護職員	看護師	行政	その他
111名	4名	4名	0	6名

1 依存と共依存についてどのように感じましたか？

- 依存症の構造を学び、病院や薬等では治すことは困難であるという事を知り、実際そのような状態で過ごされている方の苦痛は計り知れないと感じました。生まれた時からの母子の関係が重要である事が印象に残り納得しました。
- 自分で気付かずに支援の意味をはき違えている部分もあったかなと思う点が色々な場面であったように思います。
- 自分も中々皆に相談できなかったが、最近相談できるようになった。自分の中でこの仕事を続けていくうえで壁を感じていたのだと思う。
- 自分を知ることが大切。自分はどの様な支援の癖があるかをよく考えてみたいと思います。
- 生命生誕から考えることによって理解し易かった。
- 自分を含め多少多かれ少なかれ持っているのではないかと思いました。ストレスを抱え込まないことが大切だと感じました。
- 相手の話しを受容することの難しさ。問題をしっかり知る。
- 簡単に共依存という言葉を使いがちであることを反省しました。
- 奥が深いものだと感じました。注意しなければいけないことも学びました。
- 自分をコントロールすることで依存にもなり共存にもなり得るものであると感じました。
- 心理的特徴を具体的に上げていただき大変分りやすい研修でした。貴重なお話をありがとうございました。
- 自分もそうだなと感じた。

- 過干渉は自立を阻害してしまう、関係依存の上に物質、行為依存がある。
- 内の利用者にもいるかなと思いました。どのように接していいのか何から入って行くべきかが分からなかったです。まず本人、家族の思いを聞くようにしていきたいです。
- 考え方等分りやすく教えていただくことができました。
- 自分が共依存する立場になる可能性がいつでもあると感じた。
- 自分の癖を知る。
- 問題は一つの依存ではない。
- 自分は感情のコントロールがうまくなく、そのまま人を受け入れるということが中々難しいと感じていた。しかしそれではいけないと再確認すると共に、自分の感情コントロールのためにも、もっと他者を担っていこうと思った。
- 医療モデルとしての中に依存症の中に関係依存として共依存があるが、共依存という言葉の使い方に注意が必要であるということにびっくりした。実際には何もされないようにおとなしく言うことを聞く事は、コントロールされていると思っているが、実はコントロールされている側ではしている側であるという考えかたもできる。その人が工夫し、自分でできることを行うように過剰には支援しない。共依存とは自分よりも他者の感情や欲求に、より多くの注意を払って自分自身の価値を他者との親密さを求め、結果的に自分自身を圧殺し喪失してしまうことである。
- 共依存という言葉の意味が分かった。依存と自立の関係性は分かった。関係性の問題であることも分った。日常生活の中でのストレスの対処方としてのアルコール、日常生活を変えていく生き方の問題である。
- 難しい問題であり早合点しないようにしないといけないと思った。
- 自分の生活や仕事の考え方に合ってドキッとすることがあった。
- あまり意識したことがなかったので改めて考えるよい機会となった。
- 依存ということについて分りやすく説明を受けました。
- 共依存とは難しい言葉。
- 依存症は治せない。生き方の問題にまで掘り下げていく治療と分かった。これから介護関係においての共依存も出てくると思う。しっかり対峙して行きたい。
- 自分自身にあるかもしれない依存と、共依存の関係についても知って行くことが必要だと思いました。
- 成長過程の話しが分りやすく、どういった状態の時にどの段階がうまくいってないかが、よく分かりました。支援者の健康が健全な支援に繋がる、利用者に対して怒りを出してもよいというのは気が楽になりました。
- その人の生きる力を奪ってはいけない。その人の力をエンパamentして支援する必要がある。
- 人間の発達過程の基礎が大事。
- 関わりの中で多い問題と感じています。
- 困っていることを確かめること、整理する、解決を急がない。
- 参加するまでは本人と家族の関係かと思っていましたが、自分たちの支援の仕方についての部分だったので驚きました。日々の支援で思い当たる部分が多くありました。自分が得意とする部分を強く見せがちで、弱い部分はきちんと見ていないという部分。また、誰かの役に立ちた

い。それはエゴだなと改めて感じました。

- その人の生まれてすぐからの生活環境がもの凄く関わっていることが分った。
- 根が深いことであると改めて理解できました。一緒に働いている職員の中にも闇を抱える支援者として働いている人がいるので、今日学んだことを踏まえて関わって行きたいと思います。自分自身のことも府営却って行き、家に帰ったら5歳の子がいるのでたくさん愛情をあげたいと思いました。
- 共依存についてもっと知りたい、関心を持ちました。
- 誰でも何かのきっかけで依存したり共依存する可能性がある。多少は何かに依存しながら生きていて、それが過度になると問題になってくると感じた。
- 生育過程の人間関係（特に家族との関係）が依存、共依存等の関係依存にならないために、根本的に大切であることを知った。
- 自分について反省させられた気がしました。支援者と対象者との立場はあるが自分を知る自分の癖を知る。自分が相談しなくてはいけないこと等、心が軽くなった気もします。また機会があれば拝聴したいです。
- 共依存というとアルコール依存を思い浮かべましたが、全体的なモデルについて学べてよかったですと思いました。また、支援業務でありながらドツボも感じています。その際の注意点についても参考になりました。
- DVの妻が、殴られている時の事をうっとり話している状況が理解できませんでしたが、講演を聞いて少し理解できるようになりました。
- 生まれてからの1歳までの育ちがいかに関係を左右するのか知りました。
- 子供の頃からの生活に影響されていたこととは思わなかった。支援者である自分を見つめ直してみる必要がある。
- 日常のストレスを減らす、難しいですね。
- 自立支援にあたっては関係性が必要だけど依存し過ぎてしまう事の無いよう注意して行きたいと思います。
- 依存と共依存の大体は母子の愛着関係、家庭環境に起因していることを学んだ。問題を抱えている人の根本を修正すること、無くすことは他者にできない。支援者は解決するサポートをするというスタンスでいることが必要であると感じた。
- 人間として成長過程までも影響していると感じた。依存しやすい人は家庭内や人間関係に問題があることも。自立誰でもできるものではないという考え方を知りました。
- 全面的な依存から成長に合わせて適正に関わっていくことで、自立へ導く事ができるということについて、高齢者や障がい者との関わりにも通じるものがあると思いました。
- 依存して育つことの大切さが分りました。
- 言葉の一つひとつが自分の支援にもあると思いながら聞いていました。
- 人との関係、支援関係の中では少なからず損じする関係性あると感じました。その関係性を理解しながら、他者と自分に向っていくこと、支援者としては自立をどう考えていくかが大切だと思った。
- 援助者として助ける事が本当にその人の為になるかを常に考えることが大切だと学びました。その人の文化・背景を理解し支援して行きたいと思います。

- 誰にでもあり得ることだと感じた。
- とても解りやすく理解できました（半分）まだ勉強不足ですが、差が分りました。関係依存はケアマネとしてもっと理解すべきだと思います。
- 生存欲求、安心安全の欲求、承認の欲求を経て自己実現の欲求が生まれると気付けた。
- 依存症の構造、特徴は納得できることばかりであり、自分を振り返り立ち止まって考える機会であった。
- 人との関わり方、行動の仕方を見つめ直すことができた。
- これから子育てなど関わっていくうえで考えさせられた。
- 日常のストレスをどう減らすか、対人関係の中で生き方を考えること、支援者である私達が他者の困ったときに相談するネットワークを持ち共依存にならないようにする。
- 解決できなくて悩むことが多いですが、一緒に悩むパートナーになるという言葉が心に残りました。
- 共依存について、自分も訪問しているなかにおいても見られるものですが、解決することは難しく何が大切であるかということを考えさせられました。
- 共依存について知っていたし、気を付けていたが、今自分の子供の過干渉にはまっていたことに今日気付いた。気を付けたい。
- 人を育てることは素晴らしい、私の子育ては大丈夫だったのだろうか。考えさせられました。
- 高齢者の例を取り入れて話しをしてもらいたかった。
- 理解していると思っているが、答えを出そうとしてしまう支援をしていることを思い出して聞いていました。これからの相談に少しでも役に立てたいと思います。
- 大変分りやすかった。今、関わっている方を支援するのに為になりました。
- 誰が何にこまっているのか、明確にすることが大切だと思った。10/6 出席します。
- 共依存と気軽に口にしていたが気を付けるべきなんですね。
- まだ 100%理解できていない。また学ぶ機会があったら参加したい。事例出していただきながらの説明で具体的だった。
- 支援者の立場が相手の力を奪っていることがある。知らず知らずの内にしていることかもしれません。人間関係の中では多かれ少なかれあり・・・今日の講義を聞き専門職として意識して行きたいです。
- 利用者と家族の問題として参加しましたが、自分自身の問題でした。その為自分と利用者の依存関係をつくり易いと確認しました。
- 自己知覚と話しをよく聞く、心に残りました。現在医療拒否をしている利用者があり、アプローチの方法を探していたところです。なぜ病院が嫌いなのか、もっともっと話しを聞くことが寄り添う一歩と理解しました。
- ケアマネジャーというよりも子育てについて考えさせられました。
- 人が自立して行く為には全依存期を安心して過ごすことができ初めて成り立つことを知りました。そのことを踏まえ支援を行なうことが大切だと感じました。
- 自分の癖を知り人に相談して力を借りる。困った時の相談していくことが大切。
- 発達過程からの学習が重要。依存させない関係性を構築していこうと思う。
- 相談者の支援をする上で相談者とその家族との共依存が支援を阻害することが多いケースが

- ある。問題解決を急がずにそのようなケースでは多職種が連携して支援する事が必要だと思う。
- 依存とは対人関係がうまく出来なかったり、悩んでいる人がなりやすく、三つの依存性の土台は関係依存なのだとわかりました。そして共依存とは必要される必要、誰かの役に立てる、必要とされているという依存価値が基になっているのだとわかりました。
 - 必要とさせる必要について伺った際、はっとしました。人の為に役に立ちたい思いから、解決ばかりに目をむけず、まずは話しを聞くこと自己覚知をしたうえで行うことをして行きたいです。
 - 依存症をどう解決したらいいかという問題を抱えながら参加させていただきました。相談を受ける側の問題解決が大切であることを教えていただき気が楽になりました。大切貴重なお話しを聞かせていただきました。
 - 共依存についてやはり負のイメージを持ち使用していることが殆どであった。依存は日常のストレスをなくすことが大事であることを意識して行きたいと思います。
 - 相談援助をしていると、解決したい、助けたいという人の役に立つことで自己満足をしていたことに気づいた。自己覚知大事で常に意識すること。
 - 幼いころの育ち方、環境が影響していると知り、欲求のどの段階でつまづいているかを知る、相手を知ることが大切。自分も知る事の大切さを感じた。
 - よくわからない部分が多かったです。
 - ある意味利用者とケアマネジャーも共依存なのかもしれないと思いました。一人暮らし出身寄りがない方となるとつながりが強くなってしまふ、その方の力を奪わないように一人で抱え込まないようにすることが大切だと理解しました。改めて支援することは難しいと感じました。
 - 人間関係を円滑に保つためには敵度な（正しい）依存が求められること。偏った過度な依存と共依存は日常生活を阻害してしまう。本当に怖いと感じました。その人の人格が形成されて原因、それぞれの痛みや苦しみ等理解することができました。
 - 大変貴重な話しが聞けてとても勉強になりました。
 - 目の前の問題点ではなく、その人を取り巻く環境、自力でできることの提案をしていくことの大切さに気付きました。
 - 共依存についてはよく分からなかった。依存については仕事だけでなくプライベートでも役立てそうだった。
 - 自立することに密接に関わっているのだと勉強になった。
 - 人としての成長過程でつくられる根の深いものだと思います。
 - 仕事をするうえで利用者との関係を見極めが難しい部分なので大変参考になりました。
 - 人間の発達過程で100%依存から始まるときいて目からうろこでした。依存、共依存という言葉が悪いイメージで持っていたことを考えさせられました。
 - 人間性、根本的な部分からとても分かりやすい内容でした。自分を知ることから改めてトライしたいです。
 - 共依存という言葉の正しい意味が分かってよかった。単純にお互いがいなければ生活できないと考えていた。
 - よく聞く言葉ですが具合的でわかりやすかった。利用者の親子関係を共依存ではないかと思っ
ていましたが、何よりも自分の支援の仕方もそれに近いものがありました。

- 自分の周りにありふれていることが改めて感じています。
- 依存になった背景を丁寧にみることで同じ依存でも解決策、支援方向が変わってくる事が詳しくわかりました。共依存も依存の関係性もよくわかり、わかり易い内容でした。
- アルコールは身近過ぎて強い向精神薬という概念はなかった。

2 これからの高齢者支援にどの様に活かしていこうと思われましたか？

- 支援関係に関しての内容は全て実務に活かします。まずは自分を知ることが初め、利用者に対して支援します。
- 大丈夫、心配ないからと相談者に話しかけている部分も、現在無きにしてもあらずと思い、今日の講義の内容確認し毎日の仕事に活かしていこうと思います。
- 話を聞く、一緒に考える。
- 常に自分の状態を知るように努力して利用者さんの支援につなげていかなければと思いました。ありがとうございました。
- 何に困っているのか、誰が困っている、を視点に支援していきます。
- 目に見えている部分の問題が実は幼少期の頃につながっているという点に絶望を感じましたが、それを理解したうえでどのように対人関係の課題をクリアしていくか考えたいと思います。優先を付けること、困っていることを言語化することこの二点はあすからでも現場で使えることだと思いました。
- 利用者の環境のなかでどのように工夫して、どう過ごしていくかに対して私達がどう支援していくか。自立支援のつもりが自立を阻害している可能性を改めて感じました。今後の支援に自分の支援のあり方を考えていきたい。
- ふとした一言も逃さず関心を持ち傾聴したいと思いました。
- 相談支援の際に改めて問題を適確に整理することが大事であると思いました。自分を知ったうえででの対応が非常に重要であると思いました。他者の相談を通してネットワークを深めて行きます。
- 自分の役割をわかることが大事だと思いました。
- 自分を知る、感情や気分を知ったうえでその日の仕事に入る。その人の現状の中でその人が工夫できないことを手伝っていくようにしなければいけない。
- 常に自分の状態、癖を知っていくことが大切だと感じました。一人で悩まずに相談相手をつくり自分自身をケアしながら支援していきたいと思います。
- 自分のことを理解する、今どんな自分かをふり返ってから訪問する。
- 相談援助の基本を再確認できた。
- 安心、安全、の場と感じてもらい、信頼関係を築く。その井戸を一緒に作ってもらえばその井戸を使ってもらえる（時間はかかる）語源化してもらい、誰が何に困っているか。
- 何でもしてあげるとはよくないと分っているが時間の無い中での支援と言いつつ、やらないと、と介護していた。しかし、自分でできる事はやらなければ結局は介護量をあげるだけで感じた。言い訳せず考えて問題を明確化していきたい。

- 問題を一緒に悩み、話しをよく聞く。
- 転移と逆転移についてもいつでも自分に起こり得ることと考えていかなければならない。自分の問題を相談して解決していくことが大切とわかった。憎い、恨みは×感情に○×を付けてはいけない。怒りを話して自分をケアしていくことが大切と感じた。セルフケアをおこなう。困っていることを一般化しない。詳しく聞く。困っていることを明確化すると共にやり過ぎない。
- 家族と本人何が問題なのか何を支援すればよいかを聞き一緒に悩むことが大切と思いました。
- 自分はどの様に感じているか感じたのか、感情を押し殺さずに境界線を意識して関わっていきこうと思いました。今後は家に帰って愚痴を夫に聞いてもらいます。家での会話も増えると思います(笑)
- 支援者としての考え方、立ち位置をセルフケアし一緒に問題を背負って考えていきたいです。
- その人の困りごとは人それぞれで計りにかけることはできない。真剣に聞くようにしたいと思います。
- 終盤の相談、支援が成り立つには利用者の話しを聞くにおいてあるあると思う事です。自分自身が支援の方向性を見失わないように語源化し優先順位を付けられるように思いました。
- 支援者として事故を知り問題を整理できるようにして行きたいと思います。
- 相談支援が主な職場で支援者同志が互いに相談、話し合いできる職場環境が必要なのではと思います。直ぐには難しいですがまずは、自分から他の職員を認めていけるようになりたいと思いました。
- 利用者本人、家族の困っていることをゆっくり聞く、生活歴など基本情報の収集、アセスメントの重要性を実感した。
- まずは自分を大切にしていこうと思いました。
- その人の生活歴などを踏まえたうえで支援していく、一般化しない。
- 聴くポイントなどはすぐに利用できそうなので活かして行きたいと思います。
- 問題の交通整理を一緒におこなうこと。困っていることを一般化しない。抱え込まず相談する。
- 相談されると解決しようと思っていたが今日に講義を聞いて寄り添い、話しを聞く、問題を一緒に悩む、パートナーになれるよう仕事に活かしていきたいと思いました。
- 共依存を聞いた中で支援関係を気付いていきたいと思います。
- ソーシャルワーカーと視点基本を大切にしてお互いに援助をしていこうと思います。
- 自分の感情を大切にしてお互いに恐れや怒り悲しみなど抱えている問題に向き合い、それは目の前の利用者さんとは別の自分の感情に気がつきながら向き合う。
- よく聞き個別性を大切にします。
- 利用者の話しが広がっていくことはよくあることなので、その時支援方法として言語化していきたいと思います。解決に捉われず話しを聞いていこうと思います。支援者自信を大切にと言っていただけで方荷が下りたように感じます。
- 支援を受ける人の持つ対応力、解決能力を引き出すことが自立支援であると学んだ。傾聴しながらその人の持つ力を把握していきたい。
- 支援者としての癖を立ち止まり考え、相談出来る支援者になりたいと思う。ネットワークに活かしたいです。
- 支援をしていくなかで自分の感情をうまくコントロールしながら、他職種との連携も図り仕事

に活かしていこうと改めて思いました。

- 毎日自分の感情に気付いて支援しようと思います。
- 自分を知る、協会誠意、一緒に悩むパートナーになる。とても怖い思いこれからの支援に活かしたいと思いました。
- 関わっている方で思い当たる方がいます。どういう関わり方がよいのか少し分かった気がします。いつも時間に追われてしまい、すぐ帰ろうとしてしまうが一度ゆっくり話を聞き理解したいと思いました。
- 個々の高齢者とじっくり話し合い、要望等をよく聞いて対応することが重要だと思いました。
- 支援者としての関わり方が私自身一般化していたことがわかった。私自身の関わり方の反省になりました。
- 共に悩みを共有し解決するだけ为目标とせず共に解決に向けて考えること。
- 色々な視点で考える。話しをよく聞く。
- 普段から自分を知っておくことの大切さを学んだので仕事前に今日に自分はどうか、あえて見つめ直す時間を作りたいと思う。
- 自分の支援を見つめ直したい。の一言です。傾聴しながらも自立を阻害しないように寄り添いたいです。
- 自分の悩みも沢山のの人に相談していく。
- まずは自分自身の健康管理に努め丁寧に話しを聞いていきたい。
- 相談内容を明確にできず、自分の思い込みでこうしてあげたいという思いが優先していたので困っていることを一般化しないよう注意、誰が何に困っているか明確にできるよう聴くことをたいせつにし、そこからその人ができることを奪ってしまわないように気をつけていきたい。
- 困っていることを聞き出すことはしていますが支援を組み立てる意識に欠けていたと思いました。自分の考えを優先してしまい、その人の生活や文化を理解できていなかった様に感じました。
- 支援について考えさせられました。勉強になりありがとうございました。
- 久々にマズローの5段階の要求の図を見て、現在受け入れがうまく進んでいない利用者の現状がよくわかりました。もう一度振り返って利用者さんと向き合っていきたいと思いました。
- 答えを急がない支援を心掛けていきたいです。
- 全ての人に接するのに役立ちました。
- 支援者は解決してなんぼという意識でしたが、解決できないという一言はちょっと新しく、気が楽になった。解決を急いでいた自分があるのでまず、話しをよく聞き、本質を見るところから始めたい。
- アルコールの問題を抱える方に係る際には、ケアマネだけではなくサービスをも、アルコールに対する理解をどう持つか課題と感じました。
- 利用者信頼関係を築いて行く為に安全安心と感じていただけるよう支援して行きたいと思えます。利用者は支援者の鏡、いつも感じていたことでした。これからも意識していきたいと思えます。
- どの様にこれから関われば良いか？よい支援ができるよう考えていきたいと思えます。
- 支援は自立支援ということを考えていこうと思いました。

- その場その時を解決するのではなく、その人がその場その時にどの様にしていくのかをサポートしていきたいと思います。
- 伺った内容を整理し、何が優先か一緒に考えていけるようになりたいです。
- 支援者として自分を知り自分を大切にすることがスタートライン。支援者としてのぞまれる8つのことを意識して今後活かしていきたいと思う。
- 利用者に声を掛ける関心を向けていくことで信頼関係を少しずつ気付いていこうと思った。
- 境界線を調整しながら。
- 話を聞く対応に悩んだら相談する。
- 自分の力量をよく知る。抱え込まないで相談する。
- 先回りをして手助けをする、優しいようで自立を妨げていることを改めて認識しました。どうしたらよいかを一緒に考えていくということを心掛けたいと思います。
- 一つひとつの行動には何かのメッセージがあること。相手の境界線を調整することがたいせつ知ったので気を付けて行きたいです。
- 解決するのではなく寄り添っていく事の重要性。
- 相談を聞く時解決を急いだり相手の話を聞きことが十分できていない自分に気付いた。自分のできていなかった処を頭に入れて相談援助をしていきたい。
- 自分に関心を向け、癖を知ることそしてセルフケアするのも支援するために大切なことだと感じたので活かしていけたらと思います。また境界線を意識し相手の話を丁寧に聴くようしたいと思いました。
- 支援者としての考え方、近すぎず遠すぎず程よい関係が大切である。
- 話しの内容をうまく整理してもらえるようにしながら、自分もバーンアウトしないように頑張りたいです。
- 境界線、自分の責任に置き換えてしまうことが多いと感じた。距離を見直したい。
- 高齢者の言葉も聞き取れないことが多いがよく話を聞いて支援したい。
- 一人ひとりと一般化に気を付けて丁寧に向き合っていきたいと思います。
- 親子で互いに依存の強いケースを担当していますが、今まで私自身が入り過ぎて支援しているなど感じていました。責任の境界線を意識しながら関わっていけたらと思います。迷った時は鈴木先生に相談したいと思いました。

3 その他、思ったこと感じたこと

- 人は誰しも何かに依存し依存されるのではないかと思います。
- 系列事業所のケアマネジャーにもセミナーに参加して欲しい。
- 鈴木先生のお話しはとても上手で眠くなりませんでした。有意義な研修を企画していただいた協会役員の皆さまありがとうございました。
- 相談支援従事者の中には自分自身の生育歴に課題を抱えていたり、誰かを助けることで自分の価値を見出そうとしている人が少なからずいるという話を伺い、まさに自分自身もその中の一人であることに気付いて愕然としました。ただそれが悪いということではなくて、それを自覚

したうえでどのように関わっていくかが大切だと鈴木先生が仰ってくださり、希望を持ってました。ありがとうございました。

- 大変興味深く為になりました。
- とても楽しくそして勉強になりました、ありがとうございました。
- 今日話したことを心して、まず実施して見せます。
- 支援者として大切なこと、気付かされてこととても役立ちました。弱音を吐くことも大切なのですね。
- 全体的に分りやすく例題も身近であり楽しく興味深く拝聴しました。有意義な機会であったと思います。
- とてもよい講演でした。時間をかけてもっと学びたいと思いました。
- もう一度振り返りたい。
- 自分が寛大にならないと（そんなに心広くも深くもない・・・）常に周りに相談する。ケアマネは家に入っていき、家の中に入りということは中の問題を投げかけることがある、ケアマネだけでは解決できない。各専門職と連携を図っていきたい。
- セミナーを受講しても面白かったです。Addictionについても一回勉強したいと思います。また今後もこのようなセミナーを開いて欲しいです。
- 援助って何だろう。
- ユマニチュードの講演会に参加したいと思いました。自立を促すうえで依存の段階を満たされているかが大切であるとのお話を聞き、自分の子育てはどうだったのだろうかと振り返ってみました。今からでも間に合うのであるかはわからないが、自分の老後を考えるとできることは努力していこうと感じました。援助の仕事をしている人は誰かの役に立っている思うことで自分の生きる価値を見出すタイプの人間が多いということに共感できた。
- 個人的に興味があるテーマで参加しました。支援者として自分を大切にすることが重要だと身に沁みました。抱えて自分も精神的にやられることが多かったのです。
- 前半の講義を聞いて子育ての時期に学んでいたかったと思いました。人の成長は生を受けた時からとても大切だと実感しました。子供たちへ伝えていきます。自分を知ることの重要性を知りました。
- もう少し自分に素直になります。
- 講師の語り口調がソフトで具体的な事例も含めてお話いただき分りやすかったです。
- 考えるヒントをいただきありがとうございました。
- 事業所内のケアマネの勉強に活かしたい。
- 10/6のユマニチュード関係の研修にも参加したくなりました。東北病院をググってみます。
- 今日の研修とてもよかったです。日々の仕事に活かせそうです。また聞きたいと思いました。
- 一人で抱え込まないことが重要であることがよくわかりました。
- 今日の苦座はケアマネの対人援助技術の姿勢の話しだったことに気付く。自分はどこまで行っても、まだまだ無理だと思いました。今、社会福祉士の勉強をしていますが対人援助技術として何回か講義していただきたいです。
- 例え話が面白かったです。あっという間の二時間でした。ありがとうございました。
- 自分の支援のあり方を見直し今後活かしたい。自分も辛くならないよう仕事しよう。

- 相談者が何に困っているのか整理していくこと、とても大事だし難しいことだと思いました。そのことを基本にしていこうと思います。
- 一人で悩むことが多かったですが、人にアドバイスを受けることもよいので悩まず色々な人とコミュニケーションをとっていきたいと思います。
- 考えること、ゆっくり考えること大事だと思った。
- お勧めの映画は是非観たいと思います。また鈴木先生の講義を受けたいと思いました。
- ケアマネジャーなのにサー担で一方向的に怒りをぶつけてくる人がいました。今回の研修を参考に今後よい関係性が築けるように努力していきたいと思いました。
- またセミナーをして欲しい事業所も職員にも聞かせたい。
- 支援者としての姿勢の基本を学ぶことができました。相談されたら解決しなければと思っていたが、一緒に悩むことから始めることでいい。相談者が最も相談することが大切であることを学びました。
- 最後の支援者の相談の基本とポイントとても考えさせられました。支援者として困っている相談者が持っている力を活かして解決できるように話しを聞いてあげられるように考えていきたいと思いました。ありがとうございました。
- 自立支援を仕事として目標にしていますが、やる気のない利用者さんが廃用症候群となって過ごしていく施設で毎日悩んでいます。
- アルコール研修を受けた中で一番腑に落ちました。
- 仕事のみならず、育児論にも関係しており大変興味深く拝聴しました。参加してよかったです。もっと聞きたかったです。
- 相談を受けることを主な仕事としていますが、もっと聞きたかったと思いました。
- とても分かり易い講義でした。鈴木さんのお話しが聞いてよかったです。ありがとうございました。
- 心がとても動かされました。自分の気持ちのあり方がスマートな仕事をしていくことの動力になると感じました。ありがとうございました。
- 知らなかったこと、今回の講義で色々を聞いて楽しく充実した時間でした。ありがとうございました。
- もっと一つひとつの内容を詳しく聞いてみたかったです。
- 自分の側から見る自分の大切な姿勢の重要さも理解できた。
- 言葉としてよく出てくることですが、知っているとはよく理解できていることの違いを感じています。
- 依存症と、認知症の治療、似ているな。相談力ひくいなあ。

2017.06.23.