

令和元年度 第1回 通常総会 報告

期日：令和元年6月22日 場所：千葉県経営者会館4階会議室

第1号議案 平成30年度事業報告

執行部から、事業報告書に基づいて「総括」、「総会開催状況」、「代議員会開催状況」、「理事会開催状況」、「その他の活動」として日本介護支援専門員協議会南関東ブロック研修会の実施状況、各地域介護支援専門員協議会等代表者連絡会の状況など、「各委員会事業報告(研修委員会、広報委員会、調査研究委員会、サポート委員会、介護支援専門員法定研修事業委員会、災害対策委員会、渉外委員会)」の報告があり、承認されました。

第2号議案 平成30年度決算報告

執行部から、決算書類に基づいて平成30年度の決算、正味財産増減計算書、貸借対照表、財産目録などの収支状況が報告されました。

続いて監事から、5月8日に実施された監事監査の報告があり、決算報告について承認されました。

第3号議案 令和元年度事業計画案

執行部から、事業計画書案に基づいて「基本方針」、「基本目標」、「代議員会・総会の開催及び理事会の開催」、「その他の活動及び事業」、「各委員会事業計画(研修委員会、広報委員会、調査研究委員会、サポート委員会、介護支援専門員法定研修事業委員会、災害対策委員会、渉外委員会)」の計画案が提示され、承認されました。

第4号議案 令和元年度予算案

執行部から、予算書案に基づいて提示があり、承認されました。

第5号議案 役員改選案について

執行部から、千葉県介護支援専門員協議会役員名簿、代議員及び予備代議員名簿に基づいて令和元年6月22日から令和3年通常総会終結時までを任期とする役員名簿案が提示され、承認されました。

承認された理事監事(及び本日の総会をもって退任される理事監事)は右の通りです。

総会終了後に「令和元年度第1回理事会」が開かれ、理事長に林房吉、副理事長には井上創、萩原直美、渡辺哲也の3名が選任されました。

※総会資料は当会ホームページに掲載しております。

千葉県介護支援専門員協議会 役員名簿

任期：令和元年6月22日～令和3年通常総会終結まで (順不同)

役員	氏名	所属団体等
理事	海村 孝子	千葉県医師会
理事	小宮 あゆみ	千葉県歯科医師会
理事	眞鍋 知史	千葉県薬剤師会
理事	大上 道子	千葉県看護協会
理事	小坂 重樹	千葉県看護協会
理事	酒井 朋子	千葉県看護協会
理事	渡辺 良明	千葉県理学療法士会
理事	井上 創	千葉県作業療法士会
理事	渡辺 哲也	千葉県社会福祉士会
理事	五十嵐 伸光	千葉県社会福祉士会
理事	林 房吉	千葉県社会福祉士会
理事	箱田 純子	千葉県介護福祉士会
理事	佐久間 絵美	千葉県介護福祉士会
理事	尾崎 直子	千葉県介護支援専門員指導者
理事	後藤 佳苗	千葉県介護支援専門員指導者
理事	木下 知子	千葉県介護支援専門員指導者
理事	萩原 直美	千葉県介護支援専門員指導者
理事	米内 聖子	千葉県介護支援専門員指導者
理事	杉田 勝	千葉県介護支援専門員指導者
理事	前島 敦子	千葉県介護支援専門員指導者
監事	山木 まさ	千葉県看護協会
監事	野口 渉子	介護事務所代表

退任された千葉県介護支援専門員協議会 役員

(順不同)

役員	氏名	所属団体等
理事	稲葉 洋	千葉県歯科医師会
理事	福井 みさ江	千葉県看護協会
理事	茂木 優希	千葉県作業療法士会
理事	山口 定之	千葉県社会福祉士会
理事	堀越 悦雄	千葉県介護福祉士会
監事	西 ケイ子	介護事業所代表

令和元年度 法定研修実施予定表

研修名	開催日	ホームページ掲載時期及び募集開始時期(予定)	研修費用(予定)
専門研修課程Ⅰ・更新研修前期	1期 2019年 5/23、6/5・25・26、7/9・23・30、8/7・22・29、9/3 (予備日9/9) 11日間	2019年3月22日～4月9日	受講料 38,000円 テキスト代 4,500円
	2期 2019年 12/14・15 2020年 1/18・19・2/6・20・26、3/3・12・18・26 (予備日3/31) 11日間	調整中	
専門研修課程Ⅱ・更新研修後期	1期 2019年 4/24、5/18・19、6/12・13、7/2・3・16 (予備日7/25) 8日間	2019年2月24日～3月11日	受講料 28,000円 テキスト代 3,700円
	2期 2019年 9/18、10/5・6・26・27、11/15・19・29 (予備日12/2) 8日間	2019年6月11日～7月4日	
	3期 2019年 11/6、12/10・18 2020年 1/16・25、2/15・21・29 (予備日3/5) 8日間	2019年8月中旬	
主任介護支援専門員更新研修	1期 2019年 7/4・19・31、8/1・10・27・28、9/5 (予備日9/16) 8日間	2019年4月8日～22日	受講料 43,000円 テキスト代 3,700円
	2期 2019年 10/4・15・30・31、11/8・17・18・28 (予備日12/3) 8日間	2019年6月27日～7月12日	
主任介護支援専門員研修	2019年 1～6日目 10/21・28、11/4・13・30、12/17 2020年 7日目 (A 1/8 B 1/9) 8日目 (A 1/17 B 1/18、C 1/19) 9～12日目 (A 1/28、2/11・18・24 B 1/29、2/12・19・25) (予備日3/2・4) 12日間	2019年7月22日～8月9日	受講料 53,000円 テキスト代 3,700円

上記はあくまで予定ですので、募集開始時期になりましたらホームページに掲載される開催案内でご確認ください。
 各研修の開催案内および申し込み書は千葉県介護支援専門員協議会のホームページに掲載いたします。

第87回研修 「ケアマネジャー業務にいかそう!コーチングコミュニケーション」

講師：中尾 仁美 先生

令和元年6月22日、千葉県経営者会館大ホールにて第87回研修会が開催されました。今回の研修テーマは「コーチング」。講師の中尾先生は総合商社に勤務の後、長年にわたりコーチングトレーナー・研修講師として活躍していらっしゃる方です。どんな内容だったのか、概要をお伝えしたいと思います。

1. 伝えていますか? 伝わっていますよ!～非言語コミュニケーション～

そもそもコーチングって何だろう? それは、対話を通じてコーチングを受ける人が自発的に行動をとれるようにサポートしていくコミュニケーション技術のことです。ケアマネジャーはコミュニケーションの主体者として活動することが多いと思うので、ケアマネジャーに役立つと思う内容を凝縮してお伝えしようと思います。今日の研修の目的は、コーチングを基にしたコミュニケーションができるようになることです。

まず、コミュニケーションとは何だろうということの説明をします。

一般的には言語によるやり取りをイメージすると思いますが、送り手と受け手の間で行き来している情報は言語だけではなく、人が反応するのは言葉そのものよりも言い方や姿勢、身だしなみ、表情などの非言語的なものが大きいと言われています。また、コミュニケーションには情報伝達だけではなく、意思疎通、心や気持ちの通い合いの役割もあります。

- ・目からの情報(表情・態度・姿勢・身だしなみ等) 55%
- ・耳からの情報(声の調子・速さ・言葉遣い当) 38%
- ・話の内容 7%

これらの非言語コミュニケーションは、何もしゃべらなくとも、こちらの気持ちが相手に伝わっている、または相手は気持ちを読み取っているということです。相手に情報を伝える時、逆に言うとこれらを駆使して伝えると内容がより伝わりやすくなるということになります。

非言語的情報の種類として、まなざし、アイコンタクト、顔表情、服装や身なり、食べ方、飲み方、距離感など…これらは言葉を補完する役割、言語以上に情報を伝える力があるので、より伝えたいときに意識するといいです。

これらの非言語的コミュニケーションを、適切なタイミングで相手に伝えると安心感を与え、より良い信頼関係を築くことができます。

その中でも「笑顔」。笑顔には共振効果(周囲に波及していく効果)があります。職場の生産性にも影響を与えていることがわかっています。影響力の高い人ほど笑顔の影響も大きくなります。笑顔は神経ネットワークが強化されるとも言われています。自分を良い状態に保ち、心からの笑顔が出ますように。



講師 中尾 仁美 氏 (Hit-Coaching 代表)

2. 聴くのが大切なのはワケがある。～傾聴～

情報には客観的情報と感情的情報というのがあります。感情的情報とは、「私の立場や気持ちを分かってほしい」というもので、人は客観的情報よりも感情的情報を優先して受け止めてほしいと考えるものです。すると、心理状況が客観的、冷静になり、その結果、客観的情報を正しく共有することができるようになります。

「聞く」ではなく「聴く」ことを心がけることです。聴くとは、耳と目と心を動員する能動的な行ないのことをいいます。

良い聴き手となるための傾聴のスキルとは、自分のフィルターを通さずに相手の発言や相手に純粋な好奇心を持ち、そのまま受け止める(受容)態度で聴くことです。そうすると相手も心を開き本心を語るようになり、信頼関係の構築につながっていきます。ここで、信頼関係を構築する傾聴 9つのポイントをお伝えしたいと思います。

1. 会話の時間をとり、話しやすい環境を作る
2. 相手の意見や考えを尊重する

3. 話をさえぎらず、最後まで聞く
4. 自分の判断を加えたり、評価や否定をしない
5. 感情、考え、先入観を持たず、客観的な姿勢をとる
6. あいづち、うなずきで会話を促す
7. 話の目的を聞き分ける
8. 本心を聞き分ける
9. 沈黙を恐れない

1～9のポイントをおさえることで、相手の言語からだけでなく相手の理解に資することができます。

更に信頼関係を深めるコーチングスキルというのが4つあります。

1. ペーシング
相手の話すスピードに合わせてこちらも話をすること。会話がスムーズになります。
2. リフレイン
相手が言った言葉をこちらも繰り返すこと。聞いてくれているという感じを持ってもらえ、安心感や納得感につながる。
3. Iメッセージ
「あなたは～ね」という言い方を「Youメッセージ」といい、これに対して「私は～」をIメッセージといいます。「あなたは～だ」というと断定的に伝わるのに対して、「私は～と感じる」という伝え方をすることで反発心を招かずに伝えることができます。
4. 自分のことを話す
自分の失敗談などを話すと相手は親近感を持ち距離が縮まります。



満席の235名が参加。講師の中尾氏は会場内を歩き回り参加者と対話を交わしながら講演を行った。

3. 苦手なあの人と接点を開こう ～コミュニケーションのタイプ～

コミュニケーションのタイプ分けとそれぞれの特徴を理解することでスムーズなコミュニケーションがとれたり距離感が縮まることが期待できます。

セルフチェックをして自分のタイプを確認してみましょう。

- ①自分が判断したいタイプ(コントローラー)
- ②他人に影響を与えたいタイプ(プロモーター)
- ③正確でありたいタイプ(アナライザー)
- ④合意を得ていたいタイプ(サポーター)

これらのタイプに優劣はありません。相手はどのような価値観を持っているのか、強味は何か、今どういう状態にいるのか、どのような助けを必要としているのかなど、相手に関心を持ち相手に耳を傾け、目には見えないことを知ろうとすることで苦手な相手との関わりに変化が生じるかも知れません。

4. 言いたいこと、言えていますか? ～アサーティブネス～

アサーティブネスとはさわやかな自己主張ということで、

- ・人は誰でも自分の意見や要求を表明する権利がある との立場に基づく適切な自己主張のこと
- ・相手の立場や権利を侵すことなく、自分の意見、感情、権利を抑圧せず、適切に表現する行動のこと

つまり、自分も相手も大切に「さわやかな自己主張」のことです。自己主張には3つのタイプがあるとされています。

- ・攻撃的……ステーキを注文して焼き加減が違っていた場合、「何、これ注文したのと違うでしょ!ちゃんと聞いてるの? すぐ取り換えて!」
- ・非主張的…違う焼き加減であることに気づくが無言で食べる。自分を常に後回しにしがち
- ・適切な自己主張…「すみません、私が注文したのはミディアムです。取り換えていただけますか?」と笑顔で言う

アサーティブな表現ができるようになるためのアサーショントレーニングというのがありますので紹介します。

①You(あなた)ではなくI(わたし)から始める

主語を私にして伝えると、相手を傷付けずに自分の主張を伝えられます。

例)あなたはどうしても～が遅いの?
わたしはあなたが早く～してくれると助かるよ

②気持ちを伝える

例)わたしは～で困っています

③お願いの表現を使う

断定的、命令的、指示的な表現ではなく、「～してほしいです」

「～していただけますか」というお願いの表現を使う。

④肯定的な言葉を使う

「NO」を伝えなければならないときに、「～はできないが～までなら明日までに対応できます」のように伝えると、相手は受け入れやすくなります。

これらで注意することは、相手を大事にすることは、相手の要求をのむことと同義ではありません。相手を大事にしつつ、自分の主張も伝えるということです。

以上、コーチングを活用いただき、コミュニケーションが円滑となることでお忙しい皆様の一助となりますよう、皆様の更なるご活躍を心よりお祈り申し上げます。

文責 広報委員 山口定之

介護予防の取組み

千葉市あんしんケアセンター 菅田 押元 厚美

“介護予防”、皆様はこの言葉を聞いて、どのようなことを思い浮かべるでしょうか。厚生労働省(「これからの介護予防」)では、「悪くならないこと」だけでなく、「軽減や悪化防止」を目指すこと、その考え方には「人」が運動を始めるだけでなく、「地域」が動き出すことも含まれている」とされています。私たち地域包括支援センターは、まさに「人」と「地域」をどれだけ動かせるか!に向けて、毎日走り続けています。今回はそんな私たちが地域の方と共に立ち上げ、育ててきた活動の一部をご紹介します。

1. オレンジカフェ

ちょうど5年前、民家を借りて「認知症とその家族の方」を対象にカフェは開かれました。お迎えするのは地域のボランティアの方々です。それぞれ好きな物を飲みながら歌ったり、ゲームを楽しんだり。さらに若いころの武勇伝を語れば1時間はあっという間。生き生きとした表情で当時のことを聞かせて下さいます。「自分が主人公」で、「思いつき言いたいことが言え」て、「みんなが聞いてくれる」。こんな素晴らしい時間を過ごせば、あなたの脳もどんどん活性化されますよ。



2. 菅田南公園

ウォーキングの会

当センターで開催している運動教室「ほんだ貯筋倶楽部」の有志が始めたこの会も、はや2年を過ぎました。公園内にある歩道を、話しをしながら、また緩急をつけながら、1時間ほど歩きます。太極拳の先

生がリーダーですから、時には立ち止まって慣れないポーズに挑戦してみたり。また数人のメンバーが集まってお花見にでかけるなど、新たなグループの芽も育っているようです。このように人とのつながりを作ったり続けたりすることも、介護予防にはとても大切なことですね。



3. 高田お習字の会

“お習字を習いたいけど、一般のお教室に通うのはちょっと…”と迷っている方の声がセンターに届き、小規模多機能ホームの地域交流スペースを活用する形で始めて、こちらも2年が経ちます。1時間半という時間を忘れるほど、みなさん集中して練習に励んでいます。この「集中する時間を持つ」ことも血流が良くなり、認知症などの予防に大きな効果が期待されています。



今回紹介させていただいた活動のように「何かに参加する」ことだけではなく、もっと小さなこと、例えば「利き手ではない方の手で歯を磨く」「座った姿勢で(テレビを見ながら)足の指をよく動かす」「(新聞などを)大声で読み上げる」なんていうことも、介護予防に十分効果があるようです。できそうなことから試してみてください。皆様の健康寿命が長～く伸びることを願っています。

ケアマネジャー相談窓口【介護保険Q&A】

特定非営利活動法人 千葉県介護支援専門員協議会 サポート委員会

Q1 アセスメントを実施する際に気をつけることは何ですか。

A1 運営基準に照らし合わせると①適切な方法でアセスメントを行い②利用者の居宅を訪問し、利用者及び家族と面接を行い③ケアプラン原案を作成する前にアセスメントを実施する旨が書かれています。

適切な方法とは、23項目(課題分析標準項目)を全て揃えることをもって、適切な方法に代えることができる(標準様式通知より)、となっていますので最低でも23項目を聞き取ることは必要です。

利用者が入院中等の物理的な理由を除き、利用者の居宅にて、適切な方法においてアセスメントを実施して下さい。アセスメント実施日はケアプラン原案作成日より前に行う必要があります。支援経過にも①～③の内容がわかるように記載しておきましょう。

Q2 日常生活継続支援加算について、入居者の日常生活自立度ランク(Ⅲ、iv、v又はM)はどの時点でのランクを有効にすればよいのか。

A2 日常生活自立度は、入所の日における要介護度及び日常生活自立度の判定結果を用いることになっています。

Q3 若年性認知症利用者受入加算について、小規模多機能型居宅介護や看護小規模多機能型居宅介護のように月単位の報酬が設定されている場合、65歳の誕生日の前々日が含まれる月はどのように取り扱うのか。

A3 本加算は65歳の誕生日の前々日までが対象である。月単位で報酬が設定されている小規模多機能型居宅介護や看護小規模多機能型居宅介護については、65歳の誕生日の前々日が含まれる月は月単位の加算が算定可能である。

(「介護保険最新情報 VOL629」平成30年3月23日付けより引用)

サポート委員会より

千葉県介護支援専門員協議会主催の研修会会場にて相談窓口を開設しておりますのでご利用下さい

募集 広報委員

広報委員会では、本会誌の企画・編集・校正作業と一緒にやっていただける委員を募集しています。年4回の発行に合わせて委員会を開催(PM7時～当協議会建物内)し、紙面の記事や内容のアイデアを話し合ったり、原稿の校正作業などを行います。活字の扱いに興味のある方、読書の好きな方、学生時代に学級新聞を制作していた方、作文が得意だった方、作家を目指していた方など、ぜひお気軽に事務局までご連絡ください。



千葉県庁だより 県からの おしらせ

介護支援専門員証のうっかり失効に注意を！

平素は、本県の高齢者福祉行政及び介護保険制度の推進に御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

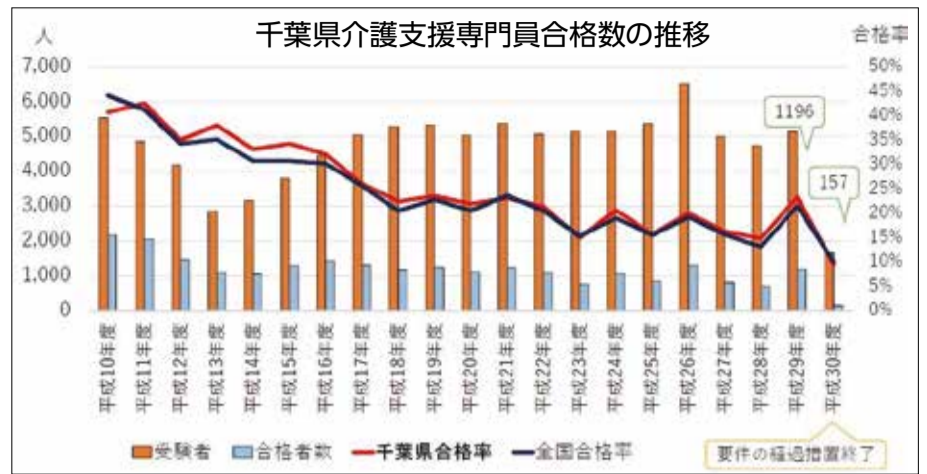
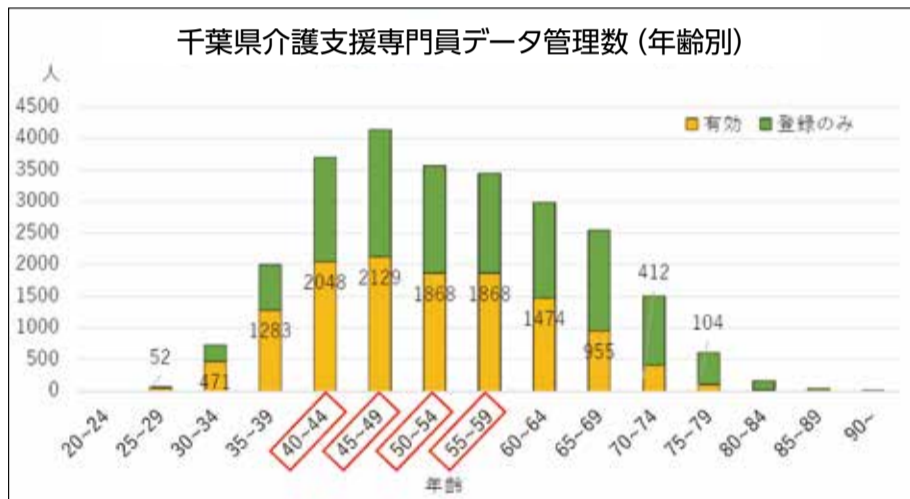
千葉県の高齢化率は平成27年の国勢調査の値で25.9%、平成30年には登録人口でも高齢化率が26.4%、75歳以上は12.5%と高齢者の割合は増加しています。

また、6月7日に厚生労働省から公表された、人口動態統計(概数)でも、千葉県は人口の自然増減が-16,112人となり、少子高齢化は加速している状況です。

介護保険が主に高齢者を対象としている中で、介護支援専門員の重要性は増々大きくなっています。

しかし、介護支援専門員の高齢化によって介護支援専門員が減少していく一方で、受験資格要件の見直し等により、新たに介護支援専門員となる方の減少が現実となっています。

また、令和元年5月1日現在、千葉県の登録者は25,000人以上いるにもかかわらず、有効な介護支援専門員証をお持ちの方は半数以下の12,686人となっています。



介護支援専門員登録者数		主任介護支援専門員必置施設数	
千葉県 (2019.5.1)		千葉県 (2019.5.1)	
登録者数	25,503人	居宅介護支援事業所 (2019.5.1時点)	2,068カ所
うち有効期間内の者	12,686人	地域包括支援センター (2019.4.1時点)	214カ所
うち主任介護支援専門員数	1,537人	計	2,282カ所

更新研修の受講は有効期間満了日のおおよそ2年前、更新交付申請は満了日の6ヶ月前から可能です。

「うっかり」と研修受講や更新申請を忘れないように御注意ください。介護支援専門員証を失効した場合はケアプランの作成や認定調査員の受託などの介護支援専門員の業務はできません。また、認定調査を実施した場合は再調査となり、利用者の方々や市町村へ迷惑をかけることになります。

高齢者福祉課でもうっかり失効の防止や介護支援専門員証の登録推進に努めてまいります。

※主任介護支援専門員資格有効期間は、介護支援専門員の有効期間と同じではありません(介護支援専門員の有効期間が過ぎたら失効になります。ご注意ください)。ただし、主任介護支援専門員更新研修修了者が介護支援専門員の有効期間と一本化した場合は同じになります。

【参考】

- ※高齢化率：65歳以上が人口に占める割合
- 自然増減：出生数から死亡数を減じたもの
- 国勢調査：日本国籍のみ
- 登録人口：外国籍を含む
- ※介護支援専門員登録や年齢分布は、千葉県の登録システムから抽出した参考数値です。



みんなの介護事務局です!! 78

ホームページのリニューアル

当会では、ホームページをリニューアルしました。見やすく、使いやすい、そして迅速な情報発信を目指し運用していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

HPアドレス：<https://www.chiba-cmc.com/>

お詫び

平成31年4月18日付けで送付いたしました「2019年度年会費納入について」の払込取扱票口座番号の記載に誤りがありました。4月22日に訂正した払込取扱票を送付させていただきましたが、このたびの不手際により、会員の皆様には大変なご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

当会『ちばケアマネ通信』広告掲載料金

1ページ	20万円	1/4ページ	5万円
1/2ページ	10万円	下1/4段	3万円
1/3ページ	7万円	1/2ページ	3万円

※全てカラー広告

ご希望の方は、当会までご連絡ください

※広告内容については、審査がございます。

介護保険に関するお問い合わせは

☎ 043-223-2387



編集後記

先日、自分の職場(特養)で警察署員による高齢者施設向けの災害救助訓練が行われました。10名ほどの警察官が来苑し、屋外に移動交番車を配置して指令本部に見立て、1階の廊下やロビーを会場に、大地震が発生して天井から瓦礫が落下して通路をふさいだり、その下敷きになって倒れている職員扮する高齢者がいたり、寝たきりの高齢者がベッドで助けを待っていたりという設定でした。2人一組で瓦礫をよけながら、「誰かいますか!」と声を出し被災者を探しながら廊下を1周して、仮のけが人を車椅子で救助するという内容です。ちょうど新潟県・山形県で震度6強の地震があった直後だったので皆さん真剣そのものでした。

自分はその様子を側で見ていたのですが、建物が崩壊して下敷きになっている状態を想像したときに、「誰かいますか」と救助の声が聞こえるというのは、どんなにか心強い気持ちにしてくれることか。警察でも消防でも自衛隊でもボランティアでも、本当にその活動は尊い活動なんだと、改めて感じた次第です。

山口 定之