

つむぐ会だより

No.31 令和8年1月発行 ●発行/流山市 ●編集/介護支援課



「支援の風の入れ方」～離れる・あきらめる勇気も大事な支援～

令和7年12月12日(金)15時から17時に初石公民館にて令和7年度第3回介護と医療をつむぐ会が開催されました。日中開催ながら、67名の多職種、関係者が集まり関心の高さが伺えました。

～ポジティブな言葉への変換～
精神科医師からは、精神疾患について講義していただきました。



た。精神疾患と見方を固定してしまうのではなく、取り巻く環境、心身を含めて観察することの大切さ、「支援を離れる、あきらめることは、必要なプロセスである」を学びました。講評では、支援を、「衣替え」「同窓会」に例え、その時の状況に合う形へ変化させる。一度離れることで視点が変わり、新たなアプローチが見えてくるとの話がありました。

講義の最後には、水戸黄門のテーマソングを「どんぐりころころ」のメロディにのせて歌うと、重厚なイメージが軽やかなものと変わることの体験を通じ、言葉のとらえ方ひとつで心の持ちようが変化することを実感しました。「支援に正解はない。間違ってもいい」という言葉に参加者が勇気づけられました。

～本人の力を信じる「一歩引く」支援のかたち～

訪問看護師の視点から、「精神疾患は、気持ちの問題ではなく、脳の情報処理のバランスの乱れ」であり、困っていることを言葉にすることや感情調整が苦手という特性である。支援の在り方を「太陽と北風」の話でたとえ、力づくで支援をしようとしても、心を閉ざしてしまう。太陽のような暖かさで見守り、その人を取り巻く環境を知り、その人の力を信じることが重要。支援をあきらめることは、放棄ではなく、本人の力を信じてあえて「一歩引く」ということで、先回りしすぎず、一定に距離を保つ。「距離のバランス」が双方の疲れない持続可能な支援につながる。「必要なときだけ寄り添う」関わりが回復を支えるというお話がありました。

また、人の心を「3階建ての家」に例え、1階の本能がつかさどっているところ、2階は感情がつかさどっているところ、3階は考える脳であり、土台である1階2階が整っていないところに、いきなり3階の扉をたたき「どうすればいいか考えよう」と迫っても相手は戸惑ってしまう。まずは下の階からゆっくり時間をかけ整えていくことが大切であるとの話がありました。支援者は「本人が自分らしく生きていく力」を信じ、焦らず一歩引いたところからそっと手を差し伸べる支援が必要であると感じさせられたお話でした。

アンケート抜粋

- ・先生方の講義が楽しく、分かりやすく勉強になった
- ・チームで取り組むことの大切さを皆で共有できた
- ・グループワーク、ロールプレイが楽しかった
- ・「あきらめる」「離れる」ことの大事さが分かった
- ・自分が思っていることが、みんなが同じように思っていることに安心できた
- ・様々な職種といろいろな視点で話し合いができた
- ・それぞれに困難ケースがあり、苦勞していることがわかり励まされた

次回のつむぐ会は

「災害時対応」～在宅療養者への支援～

地震や異常気象などの災害に備え災害時の在宅療養者への支援について考えます。災害医療救護活動の取り組み、ハザードマップの確認を行い、災害時の動きについて考えます。グループワークでは、ケアマネジメント系、訪問サービス系、通所サービス・ショートステイサービス系に分かれ、事例を用い職種ごとの課題を共有し、互いの役割、限界を理解し、迅速な支援につなげる為の連携の在り方を考えます。

段ボールベット、ポータブル電源の展示も行います



グループワークまとめ

令和7年度第3回介護と医療をつむぐ会

「支援をあきらめることの価値を考えてみる」

支援の限界を感じるのはどのようなときですか

(意見)

- ・業務時間外の連絡
- ・介護保険でできないことをあの手この手で要求される
(深夜の同行・電球交換、スマホの使い方を教えて、一晩中一緒にいて、皿洗いをして、車に乗せてetc)
- ・利用者と時間が合わずクレームに発展
- ・支援拒否
- ・提案をすべて拒否
- ・解決法を見つけれない
- ・金銭関係
- ・介護内容
- ・医師の指示がない危険がともなうことを要求される
- ・各サービスから、すべての報告連絡が来る。
- ・区切りが分からない
- ・関係性が壊れた時

制度・業務範囲を超える要求への対策(「断る」仕組みづくり)

- 「できないこと」を個人で判断することなく、組織と制度のルール化し明確化する
 - ・契約時の徹底したルール化
 - ・「組織」としての対応
 - 代替えサービスの提案、担当者交代、複数人での対応 クレーム対応の標準化
 - ・「何に最も困っているのか」に立ち戻り支援のゴールの再設定
- 解決困難な複合的課題への対策
 - ・ひとりの支援者がすべてを背負わず、多職種で課題を「持ち合う」
 - ・地域ケア会議、サービス担当者会議の活用
 - ・連絡体制のICT化
 - ・支援の「終結」「停滞」の受容

支援をあきらめることのメリット

(意見)

- ・自分のメンタルの安定
- ・新しい風を入れられる(新しい人、アプローチ、関係性)
- ・経験を活かして、よりよいパフォーマンスにつなげられる
- ・他利用者への時間の確保ができる
- ・離職の防止につながる
- ・次の展開に結び付けられ、お互いに負担にならない
- ・対応方法を学べる。違う視点を学べる
- ・自分を守る チームを守る 事業所を守る
- ・距離間を見直すことで利用者の自立を促せるかも

支援をあきらめるということも必要な支援

- 「支援を区切る」ことは、無責任ではない
⇒チーム、支援者、事業所を守り支援の質を高めること、利用者の自立や次の可能性につなげるための前向きな判断
- 支援の限界は個人の能力不足ではない
⇒社会資源、制度の限界ととらえる
- 支援を離れることは「新たな風を入れるために必要なこと」
⇒肯定的にとらえる
- 「すべてを叶える支援者」⇒「利用者の自立を促し、社会資源につなげる役割」
- 支援の経緯、行ったアセスメント、提案内容、利用者の反応の客観的な記録を残す
⇒「支援を尽くしたうえでの判断」との証明となる

支援をあきらめるデメリット

(意見)

- ・利用者への罪悪感
- ・自信を失う
- ・メンタルが落ちる
- ・他の人には迷惑がけられない
- ・困難事例を他のケアマネにつなぐのは気が引ける
- ・きちんとできなかったという後悔
- ・自分の経験値を上げる機会を失った
- ・支援し続けたかったという後悔
- ・何がダメだったのか自分を責めてしまう
- ・担当件数が減る。収入が減る
- ・利用者にとらえられられた感があるかも
- ・利用者からしたら、顔見知りの方と離れる不安が大きい
- ・介護サービスに対する不信感が生まれてしまうのではないかな
- ・利用者、家族を不安にさせてしまう
- ・困難ケースの引継ぎを他のケアマネに頼みにくい
- ・自分の力のなさ、無力感を痛感
- ・他の人には迷惑がけられない

支援をあきらめるという「負」の感情を切り替える

- ・支援者自身の罪悪感・自信喪失、成長機会の喪失という感情
⇒「プロとしての適切な判断をした際に生じる感情」と定義。
- ・支援を離れる・一時休止を選択
⇒新たな風を入れるために必要なことと肯定的にとらえる
- ・利用者・家族への「心理的影響」を最小限にする
⇒利用者が「見捨てられた」と感じさせないため丁寧な「橋渡し」を心がける
- ・「自分一人で決めてしまった」という孤独感
⇒「チームの総意による決断」であることをプロセスとして明文化する

「支援をあきらめる」という判断を下したとき、負担を一人で抱え込まないためにはどうすればいいか

(意見)

- ・対応の振り返り、検討
- ・気持ちを吐き出せる環境、相談できる環境、笑いに変えられる環境
- ・利用者を囲み、多職種での情報共有をおこなう
- ・ケアマネ同士の意見交換
- ・役割分担、ケアマネに電話が集中しないように
- ・スタート時が大切。あらかじめ他の職種と役割を分担しておく
- ・支援で困った際には、主任に相談や同士と共有
- ・地域包括に相談し、ネットワークを駆使してもらう
- ・事業所内の総意で決め、振り返りの機会を設ける
- ・他機関を交えて検討会を行う(担当者会議・地域会議)
- ・他の人に「これは仕方がない」「よくやった」と肯定してもらう
- ・話を聞く、対応する人を替え、いろいろな視点からみてる
- ・休息の確保、役割の明確化
- ・担当以外の人への情報共有の場
- ・「あきらめてもいい」と肯定して考える。
- ・チーム内で支援をあきらめる判断が「よかったことである」と 声に出して言ってもらう
- ・多職種でリスクの細分化
- ・「助けを声に出す」
- ・支援をあきらめる際、ひとりで考え、行動しない

ひとりで抱え込ませないためのしくみの構築

- 判断をチーム・組織で共有し、感情を吐き出させる環境を整える
⇒ 多職種・他機関と支援やリスクを分散し「助けを求めるのは当たり前のこと」という文化を作ることが重要。
- 「抱え込まないこと」
⇒ 「助けを求める」トレーニング
担当交代のポジティブな運用

