

# 介護サポート通信

vol. 05

発行:東京女子医科大学・介護サポート(委託:NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ)  
〒162-8666 東京都新宿区河田町 8-1 東京女子医科大学 巴女子学生会館3階  
☎03-5312-5206 fax 03-5312-5207

3月31日 発行

2026

## 面談室に「図書コーナー」が誕生しました！～読むことも、立派な【ちょこっと介護】です～

介護サポート面談室の一角に、どなたでも利用できる図書コーナーを新設いたしました。

活動を応援して下さる有志の方々から寄せられた大切な本の寄贈によって、このコーナーは始まりました。



### ・「ほっと」一息つけるラインナップ

話題の最新刊も多く、「直接の支援はまだ難しいけれど、誰かの心が軽くなるきっかけになれば」という願いが込められています。

### ・ご利用方法

面談室で実際に手に取って選んでいただけるほか、事務局を通した貸出も行っています。「まずは知ることから始めたい」という方も、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

## 書籍リスト

### 【認知症・高齢者の理解】

- ・認知症世界の歩き方(著者:筑 裕介)・認知症世界の歩き方 実践編(著者:筑 裕介 & issue+design)
- ・なぜ、認知症の人は「家」に帰りたがるのか(著者:恩蔵 絢子・永島 徹)
- ・ボクはやっと認知症のことがわかった(著者:長谷川 和夫・猪熊 律子)
- ・介護現場から生まれた認知症の人に伝わるすごいひと言(著者:林 直樹)
- ・おとうさんは103さい(作:信友 直子/絵:吉田 尚令)・

### 【介護の実践・アドバイス】

- ・親の入院・介護ですぐやること・考えること・お金のこと(著者:太田 差恵子)
- ・親の見守り・介護をラクにする 道具・アイデア・考えること(著者:工藤 広伸)
- ・親が認知症!? 離れて暮らす親の介護
- ・見守り・お金のこと(著者:工藤 広伸)
- ・介護未満の父に起きたこと(著者:ジェーン・スー)



未来予想図♡



現在の図書コーナー

- ・健康以下、介護未満 親のトリセツ(著者:カータン)
- ・お母さんは認知症、お父さんは老人ホーム 介護ど真ん中! 親のトリセツ(著者:カータン)
- ・キャリアプランをあきらめない 介護ロードの歩き方(著者:鳥羽 信行・森山 千賀子)

### 【支援技術・社会システム】

- 社会的処方 孤立という病を地域のつながりで治す方法(編著:西 智弘)
- ヘルパーのための対人援助技術(編著:鳥羽 信行・森山 千賀子)

## 第5回提供会員養成講習会 開催報告

「第5回提供会員養成講習会」を2日間にわたり開催いたしました。病院長による働きかけや新宿区、関係各所からのご紹介により、12名受講。新たに9名の方が提供会員さんとして登録して下さいました。

■ 講習会：「介護保険制度と高齢者理解を学ぶ」他

■ 講師：奈良高志 氏(聖ヨハネ会 顧問)・小俣みどり氏

<講義内容に関するご意見>

- 認知症についての知識が増え、とても有用だと感じた。
- 認知症の方の行動や考え方を知っておくことで、落ち着いて対応できると思った。資料のエピソードがとても参考になった。
- 前頭側頭型認知症の事例の話が心に残った。
- 家族のお話が大変参考になった。
- お世話をしてもらうことを望んでいない利用者様に、安心感を与えながら寄り添えたらと思う。
- 講習会に参加することで、新しい世界を思い出すことができた。



今回の講習会は、アンケート結果から全体的に非常に満足度が高かったことが確認できました。特に、講義の「分かりやすさ」と「今後の参考になる点」が高く評価されていました。

自由記述からは、認知症に関する具体的な事例や知識が参加者の心に深く残り、高齢者への配慮意識向上に繋がった様子がうかがえました。

9名全員から「非常に分かりやすく、参考になった」と極めて高い評価をいただきました。



講義の学び：特に「傾聴」や「共感」といったコミュニケーションの基本姿勢、福祉用具の安全性や適合性の重要性が再確認されました。受講者の声：「認知症への知識が増え、落ち着いて対応できる自信がついた」「新しい世界を思い出した」といった心強い感想が寄せられています。

今後の運営：運営側へのご指摘を真摯に受け止め、安心安全に学べる環境を整えます。

次年度は皆様からの意見を反映させた開催をめざします。既に提供会員でおられる方も、都合が合わなくて1日しか受講できなかった方も第6回提供会員講習会でお待ちいたしております♪

## 第5回提供会員 修了式

今回は、12名の方が受講し、新たに9名の提供会員が誕生しました。

最終日には西村勝治病院長が激励に駆け付けてくださいました。また、女性医療人キャリア形成センター佐藤麻子副センター長に終了証をお渡しいただき、感動的な門出となりました。第5回提供会員講習会が終了して、新しく9名の方が提供会員として誕生し、提供会員講習会修了者と合わせて23人の提供会員数となりました！！どうぞよろしくお願いいたします。



## 令和7年度第1回スキルアップ研修会 開催報告

- 日時：令和7年9月30日（火）13：30から16：30
- 東京女子医科大学総合研究棟3階 302 会議室
- 講師：NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ理事長小俣みどり氏
- 研修内容：【自分自身が援助される側だったら…どうしてほしいか…考えてみる】  
～相互援助活動のやりがいと大切さ、配慮しなければならない点～
- 研修の様子：「自分自身が援助される側だったら…」という視点を大切に、相互援助活動のやりがいや配慮すべき点について学びを深めました。



単なるスキルの習得に留まらず、相手の心に寄り添う「想像力」の重要性が繰り返し説かれました。ロールプレイングでは、支援を受ける側の不安や緊張を肌で感じることで、「何気ない一言がいかにか安心感に繋がるか」という大きな気づきを得る貴重な機会となったようです。

「助け、助けられる」という対等な関係性が生む喜びは、活動の大きな原動力です。参加者からは「技術以上に、まずは笑顔と傾聴を大切にしたい」との声が多く上がり、地域で支え合うことの尊さを再確認する、あっという間の3時間でした。

## 女子医大祭パネル展示及びブース出展

女子医大祭にてパネル展示 10/24.10/25 ブース出展 10/25

今年は、初めての、保育所・ファミリーサポート・介護サポートという3団体が同じスペースでパネル展示をしたこともあり、たくさんの方々がお立ち寄りくださり、励みになるお声掛けも頂戴しました。



## 令和7年度第2回スキルアップ研修会 開催報告

- 日時：令和8年2月3日（火）14:00～16:00
- 会場：東京女子医科大学 総合研究棟 3階 302 会議室
- テーマ：活動事例検討と情報交換『サポートで大切にすること』&交流会
- 講師：ファシリテーター：丸山 安三 氏・小俣みどり氏  
(NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロ理事・理事長)



NPO 法人子育てネットワーク・ピッコロの理事であり、福祉分野に半世紀携わり現在も現場で活躍する丸山安三氏と、理事長の小俣みどり氏をファシリテーターに迎え、提供会員の声に寄り添いながら助言・支援を行う、提供会員目線のスキルアップ研修を開催しました。

<交流会の盛り上がり>

普段は個別に活動している提供会員同士が顔を合わせる、貴重な機会となりました。「こんな時どうしている？」といった具体的な相談や、やりがいを共有する温かな時間となり、信頼の輪が広がりました。今後も「援助が必要な人」と「援助したい人」をつなぐ場を大切にしていきたいという思いが、節分の日の交流会で語られました。

— A さんご家族のエピソード（振り返り） —

「頼れる場所があるのは心強い」——。介護サポート通信4号で紹介された常勤医の A さんは、母の通院に長時間付き添うことが難しい状況にありました。現在も提供会員の B さんがそのサポートを続けています。

交流会では、B さんの想いが語られました。かつては年齢やご主人との別れをきっかけに引退を考えていましたが、息子さんの「誰かに頼られることは本当にありがたいことだよ」という言葉に、そうだ、私は頼ってもらえることにこそ、日々のやりがいを感じていたんだと。

「必要とされる喜び」が自身の活力となり、それが巡り巡って A さんの安心を支える。そんな「支え合いの循環」こそが、この活動の本当の価値なのだと、B さんの晴れやかな笑顔が物語っていました。

## 介護サポート面談室より ～「ちょこっと」介護のすすめ～

### 「完璧な介護より、ご機嫌さんの介護」～心のゆとり～

100点満点を目指して疲れてしまうより、ちょこっと手を抜いて、ちょこっと笑える時間を。

そんな「心のゆとり」が大切・・・ではどの様にすればちょこっとのゆとりが生まれるのか？考えてみました！

#### 【ゆとりを生む魔法の言葉：「いっしょに」】

指示を「お願い」に変えるだけで、驚くほどスムーズに動いてくれることがあります。

×「歩いてください」（命令に聞こえる）

○「いっしょに、あそこまで歩きますか？」（共感と提案）

#### 【ちょこっと解説】

人は「動かされる」と思うと身構えますが、「いっしょに」と言われると安心感が生まれます。「二人で取り組むユニット感」が、一歩踏み出す力になります。

#### 【ちょこっとお悩み相談：ちょこっと心の整え方】

Q：つい、イライラして声が大きくなってしまいます…。

A：それはあなたが一生懸命な証拠です。

イラッとしたら、「あ、今私イライラしてるな」と自分を実況中継してみてください。

客観視するだけで、不思議とトーンが落ち、心に「ちょこっと」のゆとりが生まれます。

「ひとりで頑張りすぎないで。東京女子医科大学・介護サポート面談室は、あなたの『安全基地』でありたい。

実は今、お手伝いをしたい「提供会員さん」が、あなたの力になれる日をたくさん準備して待っています。

相談者が少ないのは、皆さんが健やかに過ごせている証拠かもしれません。でも、もしも「介護」という言葉が少しでも心に引っかかったら……それは、私たちが「いっしょに」歩き出すタイミングかもしれません。

大きな悩みでなくても構いません。「ちょこっと」お話しませんか？

介護サポート面談室は、だれかの「ちょこっと」があなたの「ほっと」に変わる場所を心がけます。

「いつでも、お待ちしております」どんな些細なことでも、まずはお気兼ねなくご連絡ください

どんな些細なことでも、まずは、お気兼ねなくご連絡ください。

## 令和8年スケジュールについて（予定）

5月～6月 提供会員 調理実習講習会

9月 提供会員 養成講習会・令和8年度 第1回スキルアップ講習会

10月 介護サポート通信6号発行・女子医大祭 参加

1月 令和8年度 第2回スキルアップ講習会

3月 介護サポート通信7号発行



お問合せ・ご相談窓口

## 東京女子医科大学 介護サポート（面談室）

受付時間：月～金 9:00～17:00（電話受付）対面は開室日

電話（直通）：03-5312-5206 FAX：03-5312-5207 内線41361

〒162-8666 新宿区河田町 8-1 東京女子医科大学 巴女子学生会館 3 階

メールアドレス：kaigo--support.bm@twmu.ac.jp

HP: <https://twmu.piccolonet.org>