

30日で合格めざそう! 学習チェックマップ

第1章◆人間と社会 人間の尊厳と自立/人間関係とコミュニケーション 社会の理解

START

1日目.....008
尊厳の保持と信頼関係の構築
 学習日 ▶ / /

2日目.....012
社会福祉の発展過程と現代社会
 学習日 ▶ / /

3日目.....016
生活と福祉にかかわる法制度
 学習日 ▶ / /

第2章◆介護

介護の基本

社会の理解

6日目.....030
専門職としての“介護”の理解
 学習日 ▶ / /

5日目.....024
高齢者・障害者の地域での生活を支えるしくみ
 学習日 ▶ / /

4日目.....020
介護保険制度と障害者施策
 学習日 ▶ / /

介護の基本

コミュニケーション技術

7日目.....034
介護サービスの提供
 学習日 ▶ / /

8日目.....038
質の高い介護を提供するためのリスクマネジメント
 学習日 ▶ / /

9日目.....042
さまざまな利用者とのコミュニケーション
 学習日 ▶ / /

生活支援技術

コミュニケーション技術

12日目.....054
身じたくの介護
 学習日 ▶ / /

11日目.....050
生活支援の基本的視点と住環境
 学習日 ▶ / /

10日目.....046
チームコミュニケーションと多職種の役割
 学習日 ▶ / /

13日目.....058
移動することの介護
 学習日 ▶ / /

14日目.....062
食べることの介護
 学習日 ▶ / /

15日目.....066
清潔保持の介護
 学習日 ▶ / /

生活支援技術

介護過程

16日目.....070
日常生活の安全・安心のための介護
 学習日 ▶ / /

17日目.....074
終末期に向けた介護
 学習日 ▶ / /

18日目.....078
介護過程の展開
 学習日 ▶ / /



第3章◆こころとからだのしくみ

認知症の理解

発達と老化の理解

21日目.....092
認知症の基本
 学習日 ▶ / /

20日目.....088
高齢者に起こりやすい不調・疾患
 学習日 ▶ / /

19日目.....084
加齢に伴う心身の変化
 学習日 ▶ / /

認知症の理解

障害の理解

22日目.....096
認知症高齢者への対応
 学習日 ▶ / /

23日目.....100
認知症高齢者へのサポート体制
 学習日 ▶ / /

24日目.....104
身体障害の特性と介護
 学習日 ▶ / /

こころとからだのしくみ

障害の理解

27日目.....116
人間のこころとからだのしくみの基礎
 学習日 ▶ / /

26日目.....112
障害者の心理と日常生活への支援
 学習日 ▶ / /

25日目.....108
認知・行動障害の特性と支援
 学習日 ▶ / /



第4章◆医療的ケア

こころとからだのしくみ

医療的ケア

28日目.....120
日常生活と健康
 学習日 ▶ / /

29日目.....126
法律による規定とリスクマネジメント
 学習日 ▶ / /

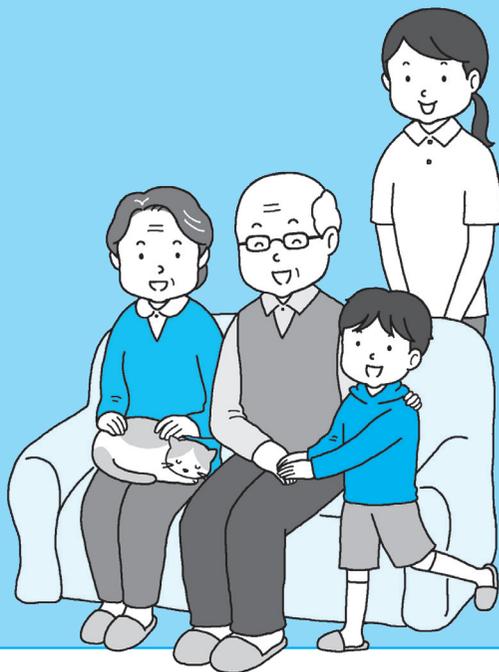
30日目.....130
喀痰吸引と経管栄養
 学習日 ▶ / /

GOAL



人間と社会

「人間の尊厳と自立」「人間関係とコミュニケーション」で学ぶことは、本来、「人間」としてあたりまえに求められる姿勢です。これまでは意識することがなかった自分の言動にもあてはめながら、あたまで覚えるのではなく、こころとからだに染み込ませましょう。「社会の理解」では、わたしたちが生きている「社会」の成り立ちやしぐみを学びます。法律の知識が多く出てきますが、日常生活を送るうえで、身近にあるものです。





尊厳の保持と信頼関係の構築

なぜって覚える

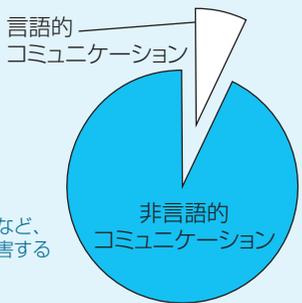
ポイント1 尊厳の保持と自立支援

- すべての人間には固有の **尊厳** があり、**個人**として尊重されます。
憲法第13条：すべて国民は個人として尊重される
- **基本的人権**
憲法第11条：国民は、すべての基本的人権の享有を妨げられない
 は侵すことのできない永久の権利。
- 日本介護福祉士会倫理綱領…すべての人々の**基本的人権**を擁護し、**利用者本位**の立場から**自己決定**を最大限尊重し、**自立**に向けたサービスの提供を宣言。
擁護したり代弁する(アドボカシー)
- 自立 = 身体的自立 + 精神的自立 + **社会的** 自立 = **QOL** の向上
Quality of Life = 人生の質・生活の質
- 一人ひとりの人間が人間らしく生きるための **生存権** が国によって保障されています。
憲法第25条：すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する



ポイント2 人間関係形成とコミュニケーションの基本

- 人間関係の形成は、**ラポール** の構築から始まります。
相手の感情に関心を持ちます
- コミュニケーションは、**双方向** の働きかけです。
- コミュニケーションには、その人の**生き方や経験**が反映されます。
- 伝達手段には、**言語的コミュニケーション**と**非言語的コミュニケーション**があります。
声や身体から伝わる情報です
- **自己覚知** によって、自分の感情や行動を意識的にコントロールすることが可能になります。
自分の感情の動きと背景を洞察することです
いきなり身体的接触を図るなど、パーソナル・スペースを侵害するような行為は避けます
- 他人との物理的距離を、**パーソナル・スペース** といい、個人差が大きく、相手との親密度によっても侵入を許せる距離が異なります。



ポイント3 積極的傾聴

相手の話にじっくりと耳を傾けてゆっくり聴く、**積極的** **傾聴** の姿勢が大切です。

誠実さ	思っていることと言動に矛盾がないこと（自分自身にうそをつかないこと）、 真摯な姿勢 で話を聞くこと、 純粋性
受容	相手のありのままを無条件に受け入れること <small>賛同・同意</small>
共感的理解	相手の立場に立って理解し、それを示すこと <small>同情・同調=相手の感情に巻き込まれること</small>

- 相手が**リラックス**して話せるような環境・雰囲気づくりが大切です。
腕や足を組んだ姿勢 ×座っている相手に立ったまま話しかける
- 座り方は、**対面法**より **直角法** のほうが有効であるといえます。
対面法の場合、視線を向けるものを机の上に置きます

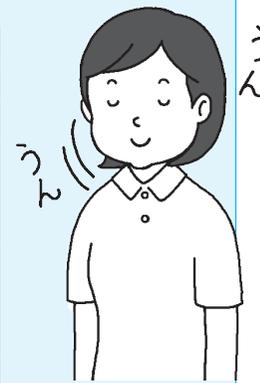


ポイント4 共感的理解を示すコミュニケーション技法

- **共感的理解**
黙って聴いているだけでは、本当に話を聴いてくれているのかわかりません
 を相手に示すことが大切です。

うなずき	首を縦に振ったり、「うん、うん」とうなずく
相づち	「そうですね」「なるほど」と相づちをうつ
繰り返す	相手の言葉を要点を押さえて繰り返す
感情の反射	「つらかったですね」など、相手の感情を簡潔に言語化する
明確化	相手が言いたいことを言語化して確かめる
要約	相手の話の内容を整理し、短くまとめる

- 「なぜ」で始まる質問を繰り返すことは、相手が**問い詰められているように**感じることがあります。
速い動きや早口は興味本位に感じられます



人間の尊厳と自立／人間関係とコミュニケーション



① 次の文章の [] に入る語句を、右記の語群から選びなさい。

- (1) 1957(昭和32)年に朝日茂氏が起こした訴訟は、日本国憲法第 [①] 条に規定する [②] のあり方を問うものとして、人間裁判とも称されている。
- (2) [③] の患者には、強制的に療養所に入所させられ、差別や偏見の中で生きることを余儀なくされてきた歴史があるが、1996(平成8)年によく [④] が廃止され、隔離政策は終了した。
- (3) 社会福祉法では、福祉サービスは、[⑤] を旨とし、[⑥] に応じ自立した日常生活を営むことができるよう支援するものであるとしている。
- (4) 「ホームレス自立支援法」では、ホームレスの自立のために、[⑦] が最も重要であるとし、[⑧] の能力の積極的な活用を図るものとしている。
- (5) [⑨] では、「老人は、[⑩] 健全で安らかな生活を保障されるもの」としている。

語群

- ・11 ・13 ・24 ・25
- ・生存権 ・自由権 ・平等権
- ・梅毒 ・ハンセン病
- ・結核 ・コレラ
- ・らい予防法 ・結核予防法
- ・感染症予防法
- ・個人の尊厳の保持
- ・人民相互の情誼
- ・心身機能の低下
- ・有する能力 ・経済能力
- ・生活保護の適用
- ・就業の機会の確保
- ・民間団体 ・地方公共団体
- ・本人 ・老人福祉法
- ・介護保険法 ・障害者基本法
- ・生きがいをもてる
- ・自信をもてる
- ・年齢に応じた

+One

糸賀一雄は、「この子らを世の光に」と、人間としての発達を保障することが重要と説きました。

語群

- ・上下 ・対等な ・ラポール
- ・オーバーラポール ・身体的接触
- ・非言語的コミュニケーション
- ・感情 ・家庭環境 ・傾聴し
- ・黙って聴き ・質問攻め
- ・近ければ近いほど
- ・不快に感じない距離 ・一定
- ・個人差が大きい ・生き方や経験
- ・外見 ・自分 ・他者
- ・感情の動きと背景 ・服装

ヒント

否定的な感情も受け止めます。

② 次の文章の [] に入る語句を、右記の語群から選びなさい。

利用者と援助者が [①] 関係を築き、[②] が形成されることが大切です。初期段階では、[③] も活用して、人間関係を構築していきます。利用者の [④] に関心を持ち、相手の話を [⑤] ます。相手との距離は、[⑥] がよく、その距離は [⑦] です。

コミュニケーションには、[⑧] が反映されるので、自己覚知じこかくちが必要です。[⑨] の [⑩] を洞察します。

③ コミュニケーションに関する次の文章の [] にあてはまる語句を、それぞれア～ウから選びなさい。

- (1) 積極的傾聴において、誠実さとは、[ア 興味があるよう振る舞うこと イ 思っていることと言動に矛盾がないこと ウ 自分のことを正直に話すこと] をいう。
- (2) 利用者との関係性をつくる座り方は、[ア 援助者が立ったまま イ 対面法 ウ 直角法] が有効である。
- (3) 共感的理解とは、[ア 相手の立場で理解する イ 自分の価値観に基づいて理解する ウ 同情する] ことである。

④ コミュニケーションに関する次の文章の [] にあてはまる語句を、それぞれア～ウから選びなさい。

- (1) 相手の話は、[ア 黙って聴くことに徹する イ 相づちをうちながら聴く ウ 詳細なメモをとりながら聴く]。
- (2) 相手が言葉につまってしまったら、[ア 次の言葉ができるのを待つ イ 次々と話しかける ウ 「なぜ」で始まる質問をする]。
- (3) 相手が言いたいことを言語化して確かめる技法を、[ア 要約 イ 明確化 ウ 繰り返し] という。

ヒント

自分の感情とは区別して、非審判的態度(判断や評価を加えない)でかかわります。

+One

黙って口元に耳を近づけたり、身体に触れたりすることは不快です。





🐰 人間と社会

● 人間の尊厳と自立 ●

問題

001



「すべての人間は、生れながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である。」という一文が明記されているものとして、**正しいもの**を1つ選びなさい。

- 1 日本国憲法
- 2 世界人権宣言
- 3 国際人権規約
- 4 人種差別撤廃条約
- 5 障害者権利条約

問題

002



Aさん（83歳、女性）は、求職中の息子（54歳）と二人暮らしである。Aさんはレビー小体型認知症（dementia with Lewy bodies）と診断されており、訪問介護（ホームヘルプサービス）のみを利用していたが、今回、要介護3で更新認定を受けた。Aさんは、身の回りのことに常に見守りが必要で、最近、一人で外出して道がわからなくなって警察に保護されたこともあった。息子は、このまま二人暮らしを続けながら、フルタイムで働くことを希望しているが、Aさんが心配で、求職活動も思うようにいっていないと、訪問介護員（ホームヘルパー）に訴えた。

訪問介護員（ホームヘルパー）が、アドボカシー（advocacy）の視点から、サービス担当者会議の場で発言する内容として、**最も適切なもの**を1つ選びなさい。

- 1 息子の外出時にはAさんが部屋から出られないように、施錠する必要があると説明した。
- 2 息子が安心して外出できるよう、通所介護（デイサービス）やボランティアの見守りなどのサービスが必要であると説明した。
- 3 息子がフルタイムで働けるよう、Aさんを施設へ入所させる必要があると説明した。
- 4 息子が生活保護を申請する必要があると説明した。
- 5 サービスを増やすために、息子に当面のアルバイトを紹介する必要があると説明した。

● 人間関係とコミュニケーション ●

問題

003



積極的傾聴に関する次の記述のうち、**最も適切なもの**を1つ選びなさい。

- 1 「なぜ」「どうして」で始まる質問を繰り返す。
- 2 自分の価値観で判断しながら聴く。
- 3 相手の立場に立って理解し、それを示す。
- 4 聴きながら、解決策を提案する。
- 5 沈黙しないよう、相手が黙ったら自分が話す。

1



尊厳の保持と
信頼関係の構築

解いて覚える

→ 本冊 P.10

- ① ①25 ②生存権 ③ハンセン病 ④らい予防法 ⑤個人の尊厳の保持 ⑥有する能力 ⑦就業の機会の確保 ⑧民間団体 ⑨老人福祉法 ⑩生きがいをもてる
- ② ①対等な ②ラポール ③非言語的コミュニケーション ④感情 ⑤傾聴し ⑥不快に感じない距離 ⑦個人差が大きい ⑧生き方や経験 ⑨自分 ⑩感情の動きと背景
- ③ (1) イ (2) ウ (3) ア
- ④ (1) イ (2) ア (3) イ

■ 解説

- ① (1) 朝日訴訟は、生存権規定や生活保護基準のあり方に大きな影響を与えました。
- (2) 療養所施設を開放し、地域住民の診察を認めるなどの内容が盛り込まれた「ハンセン病問題の解決に関する法律」が議員立法で成立し、2009（平成21）年4月から施行されています。
- (3) 「個人の尊厳の保持」を旨とし、福祉サービスの利用者が心身ともに健やかに育成され、有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように支援するものである」としています。
- (4) 自立のためには、「就業の機会が確保されることが最も重要であることに留意して施策を推進すること」とされ、「民間団体が果たしている役割の重要性に留意し、積極的な活用を図る」こと

としています。

(5) 老人福祉法では、「老人は、敬愛されるとともに、生きがいを持てる健全で安らかな生活を保障されるもの」と明記しています。

② 援助関係においても、互いに1人の人間として尊重し、パートナーシップを保つことが大切です。初期段階では、ラポールを構築するために相手の話を傾聴し、コミュニケーションを図ります。誰にでもパーソナル・スペースがあるので、侵害しないよう配慮が必要です。

③ (1) 誠実さとは、自分の感情と言動に矛盾がない、真摯な姿勢で話を聴くことをいいます。

(2) 正面から向き合う場合は、適度に視線をそらす先として、机の上に花瓶などを置きます。

(3) 共感的理解とは、感情的に自分を失わないで、相手の立場に立って理解することです。

④ (1) 相手の話を聴いて理解しているということを示すことが必要です。

(2) 急かしたりすることなく、ときには黙って、次の言葉を見守り、待つ姿勢が大切です。

(3) 要約とは、相手の話の内容を整理し、要約する技法です。繰り返しは、相手の言葉を要点を押さえて繰り返す技法です。



ここに注意!

相手の話は同意できなくても受容します。