

ケアマネだから できること

～学ぶということ 仲間との学びの場～

木村晃子

居宅介護支援事業所 あったかプランとうべつ

～「家族」というテーマとの出会い～

私は日頃から、それほど多くの研修に参加しているわけではありません。研修に参加することに意義がある！とは考えていません。知識は使えるようになり、どこかで、誰かの役に立てるようにということ意識しているからです。色々な研修の場に参加するだけでは、中々自分の実践に結びつかないと感じています。たくさんの方に手を出せば出すほど、知ったつもりで終わってしまうような懸念を持っています。一般論ではなく、私自身の力量の問題かもしれません。

そのような私は、学びの軸足を「家族」というテーマに置いています。生まれてから死ぬまで、家族を抜きに語られる人生はないからです。家族の問題を扱えるようになることは、特定の領域にとらわれずに済むと思うのです。つまり、家族の問題を扱える、ということは、実践としては、高齢者支援の領域で仕事をしている私が、そこで出会う家族（高齢者以外の世代）問題にも役に立ていくことができるという解釈です。けれども、以前はこのように考えることはできませんでした。家族の問題にどこまで立ち入ることができるのだろうか、といつも躊躇が伴っていました。それは、

家族を理解することや、家族問題に介入するための方法も知らなかったからだと思います。具体的な知識や技術を身につけることで、家族の問題に介入していくことを教えてくれたのが、このマガジンの編集長である、団士郎先生でした。

団先生の家族理解のワークショップ（札幌）へ初めて参加したのが、平成20年の春でした。先輩ケアマネジャーから、ワークショップの素晴らしさを伺っており、なんとかこの学びに参加できないかと調べた結果、札幌で行われていることがわかりました。そこで、期待に期待を重ね学びの日を待ちわびていました。札幌での、家族理解ワークショップは、土日の二日間、各6時間のプログラムになっています。軽快な先生のオープニングトークから、わかりやすく組み立てられたトレーニングプログラムは、衝撃的なものだったことを覚えています。何よりも話の初めに、「人の役に立たないような勉強はするな。」という言葉に、私の背筋がピンと伸びた記憶が今でも残っています。人は何のために学ぶのか、ここを突き付けられたような気がしました。この時のワークショップに出会ったことで、学びに向かう姿勢の持ち方は、私自身に大きな変化をもたらせたことは間違

いありませんでした。

～地域に還元する。～

初めて参加した二日間の家族理解ワークショップを終え、興奮冷めやらぬ自分にじっとしてられませんでした。ジェノグラム面接という方法が対象者を理解する方法だということを知った私は、どうしてもこのことを周囲の人に伝えたくなりました。ジェノグラム面接を知っている、ということを示したかったわけではありません。二日間のワークショップで、対人援助職としての私自身が何やらとても背負いこんでいた肩の荷をすっと降ろせたような気分の良さがあったからです。仕事に熱心に取り組みすぎて、バーンアウトしてしまわないように、などと言われることはよくありましたが、ではどうしたらそれが防げるのか、ということの一つをみつけたような気がしたのです。

▶自分がラクな気持ちで仕事に向き合っていく方法を身につけること。▶難しい環境や悩みを抱えた人の相談に応じながら、自分も相談者と一緒になって暗く落ち込んでいる必要はない、ということがわかったのが、このジェノグラム面接でした。▶問題が問題ではなく、問題解決の方法が問題だ。▶人はやり慣れた方法で、問題に対処している。しばしそのやり方は、問題が解決に向かわなくても繰り返されている。▶家族のありようを理解したうえで、その人たちが自分たちで良い方向に向かえるように支援していく。このことのできる援助者はとても肩の荷がおりのものだと思います。そして、まずは、このことを地域の仲間に伝えよう、と決意しました。自分が学び得たことを地域に還元しようと決意ができたのは、「人の役に立たない勉強などするな。」と言った団先生の言葉に刺激されたからでした。

とにかく、自分の周辺のケアマネジャー仲間に、「素晴らしい研修に参加してきた。知っている知らないでは、仕事の仕方は随分変わる。一緒に勉強しよう。」と持ちかけて、なんとか興味を持っ

てくれた仲間数名と自主的な学びが始まりました。私がワークショップで学んだことを伝達する形で、見よう見まねではありつつも、ジェノグラム面接や、ジェノグラムから展開する事例検討を取り入れながら学習会は続けました。平成20年6月に自主的学習会は始まり、今年6年目を迎える今は、下記のような状況で継続されています。

*家族理解自主的学習会開催及び参加状況

(当別町:平日夜18時～20時半頃まで実施。内訳には記していないが、毎回初参加者がいる。)

年度	開催月	内容	町内参加者数	町外参加者数
H20	6月	学習会	22人	0
	7月	学習会	13人	0
	11月	親睦会	14人	0
H21	5月	学習会	17人	0
	7月	学習会	17人	0
	9月	学習会	11人	0
	11月	親睦会	15人	0
	1月	学習会	9人	0
	3月	学習会	14人	0
H22	5月	学習会	16人	1人
	7月	学習会	7人	2人
	9月	学習会	9人	1人
	11月	親睦会	11人	2人
	1月	学習会	6人	0
	3月	学習会	15人	5人
H23	5月	学習会	19人	5人
	7月	学習会	16人	1人
	9月	学習会	7人	1人
		* 台風で日程変更		
	11月	親睦会	9人	0
	1月	学習会	7人	2人
	3月	学習会	8人	7人
H24	5月	学習会	8人	2人
	7月	学習会	10人	6人

	9月	学習会	5人	3人
	11月	親睦会	16人	11人
	1月	学習会	7人	2人
	3月	学習会	10人	2人
H25	5月	学習会	10人	3人
	7月	学習会	15人	4人
	.			
	.			

ご覧いただきわかるのは、初年度である、平成20年は開催月にばらつきがあり、3回しか実施できていないにも関わらず、翌年以降の定期開催ができていない点です。地域のケアマネジャー連絡協議会の付帯事業として認められ、事務局が機能したことです。地域の対人援助職及び機関に対しての学習会の案内をしてきていたことが定期継続できていた大きな理由だったと思います。けれども、このバックアップは、平成24年度で学習会の定着を理由に終了されてしまいました。地域でこれだけ継続できている学習の場は他には見当たりません。継続できていることの意味と価値が、「継続定着できているのだから、自分たちで(学習会参加者)継続していきましょう。」という評価がなされたことに、大変残念な気持ちではありました。けれども、学びたい人がいる限り、この学習の場は守っていこうと6年目に突入の今年は決意いたしました。そして、引き続き学びの仲間が継続参加して、学習会が存続できていることに、「学ぶということを世間はどのように捉えているのか。」とやや皮肉めいた問題提起もしたくなるころではありますが、人、様々な価値観があるのでしょうから、小さなことにはこだわらずに楽しく学び続けていこうとは思っています。

そして、毎年11月には、親睦会と称した内容になっています。この時は、学びは少しにして、飲食をしながらの交流をメインに会を開催しています。

基本的に、この会は学びに興味のある人が自由に

参加できる場であり、会費などはありません。職種の規定も設けていません。

この理由に関しては、このような学びの大先輩であり尊敬する当マガジン副編集長である千葉晃央さんが、『対人援助額を拓く』(村本邦子 土田宣明 徳田完二 春日井敏之 望月昭 [編] 晃洋書房)の中の、第9章—地域における学びの場づくりと専門職のつながり—(*立命館大学で12年目に学びが継続されている、家族をテーマにした事例検討会について書かれた内容)の中で記されています。(同書ページ108、参加費、参加要件)

千葉さんは、参加費の無料設定について、▶実際に学びの場にかかる経費がさほどかからない点(通信にかかる印刷費数百円)▶アドバイザーを引き受けてくれている先生も無報酬であること。▶援助職が研鑽しない理由に研修にかかる費用を理由にしていることが多いことによる経済的負担の軽減と、「お金がないから研鑽しない。」という学ばない理由を他者に責任転嫁していないか、という確認によるものと記しています。

また、参加要件に関しても、▶特定の領域以外の援助職の仕事を知る、その姿に触れる、などの後進育成にも触れられています。

私自身がこれまで、当別で継続的に学習会をリードしてきたことも、千葉さんのまとめられた内容に同感な理由です。ただし、京都立命館大学の事例検討会と大きく異なる点は、アドバイザーとなる先生の存在がないことです。家族を学んでいる途中の私が、覚えてたのことをレクチャーしている形です。けれども、参加者の職種の多様性により(ケアマネ、介護保険サービス関係者、障がい者支援関係者、行政保健師職、小学校教諭、大学教諭、医療ソーシャルワーカー、NPO職員など)ピアスーパービジョンの効果が発揮されているように感じています。

当別町は、大都市札幌に隣接してはいるものの、電車で45分程度の時間を要し、冬は豪雪地帯、

猛吹雪となることも珍しくなく、アクセスが必ずしも快適ではありません。人口も一万七千人と減少傾向であり、小さな農村地帯です。けれども、この町に、この隔月の学習会を目指して、札幌や隣町江別市などの専門職の参加があります。ここで、多職種の交流機会が持たれ、ネットワーク構築の一助になっていると密かに自負しているのは私です。援助職が、通常の業務の展開範囲の中で、公にも非公式にもつながれるネットワークをもっていることは仕事をするうえで、或いは生活していく上でも、大きな強みになります。単に何かの機会によく顔を見る、顔を合わせるということだけでないつながりがこの学びの場には生まれています。学び自体が「共通言語」となっていくのです。

～共通言語としての学び～

同じ学びを継続している仲間とは、学び自体が「共通言語」になっていく、と初期のころ、団先生が教えてくれました。それがどんなことを意味しているのかは、当初ははっきりと自覚していたわけではありません。

けれども、家族を学び始めてから、その意味を徐々に実感することは多くなりました。そして、昨年その意味が確信に変わった出来事がありました。

平成24年9月、マガジン連載でもおなじみの早樫一男先生、岡田隆介先生、そして団士郎先生を中心とした「家族造形法ざんまい」という研修が同志社大学を会場に開催されました。一度は京都へ足を運んで、同じような学びをしている方々と一緒に学んでみたい、と常々考えていたこともあり、この研修への参加に迷いはありませんでした。人生初京都が研修という機会であることに、自分のマジメさが表れているなど感じました。余談ですが、関西空港に入り、特急はるかに乗車し、京都駅へ向かい、何かに乗り継ぎ（確か地下鉄）、研修会場である、同志社大学に到着した時の安堵

感。そして、名前こそ拝見したことはあるものの、面識があるのは、団先生のみ、という会場で真っ先に先生を探し、見つけ一安心も二安心もしたところです。けれども、次の瞬間からは、名前を存じ上げていた方々に次々にご挨拶ができ、その後の研修でもアウェイ感が全くない形で、研修に楽しく参加することができました。それは、私の性格が図々しいということではなく（たぶん、そうではないと思っている。）、学びがもたらす「共通言語」というものが、その場の振る舞いや、学びから得られるシンパシーの高まりにつながったのだと思います。「これだ！初対面であって、初対面でないのかもしれない。同じ学びに基づく相手への振る舞いの似通っているところが安心感を生みだしているのではないか。」そう思いました。

二日間の研修は多くの学びと感動を得て終了することができました。台風の影響でやや早めに研修が終わったこともあって、駅の近くのカフェで、千葉さん（マガジン副編集長）や、同じく連載執筆者である坂口さんと、旧知の間柄のような弾んだおしゃべりの時間を持ったことも思い出されます。これは、単なる思い出話ではなく、このお二人とは年齢も近いこともあって、この後の私の人生に大きな影響を与えてくれた出会いでもあります。これは、単に馬の合う友人を得た、ということではないように感じます。同じことを学んでいるという信頼感もありますが、情緒的にだけではない、冷静な側面の関係でもあるような気がしています。言いたいことを、言える時に話す。無理に詮索しない。ただ受け止める。そのような関係でもあるかもしれません。何かに正義という決着をつけたり、不要なアドバイスを尚早に口走ったりしない関係は、同じ学びから得ている作法のような気がしました。

～変わること、変わらないこと。そして地域に根づくことを目指して～

平成20年に私自身が学びを開始した「家族」

というテーマについて、私自身と周辺環境がどのように変化したか、反対に何が変化せず今に至っているかをまとめにしたいと思います。

変わったことと言えば、地元の学習会に継続参加している人との通常業務のしやすさというプラスの効果、町外の仲間とのつながりができたことです。また、開始当初は、福祉関係者だけの学びだったことに加え、学校の先生や大学の先生などとの参加もあることから、普段関わらない領域の仕事の内容についても知るできるようになったと思います。継続的に開かれている会があることで、リアルタイムに遭遇した「どうしたら良いだろうか。」ということに集まった仲間での検討ができる場ともなっております。

そして、この当別の学習会に参加している仲間が、札幌で開かれる団先生のワークショップに参加すること増え、学びがもたらす「共通言語」の範囲が広がっています。

地域の仲間が、同じ学びを通して仕事や仕事以外の場面でつながりがあることは、支え、支えられるネットワーク資源を自分が持っていることです。それぞれの職場や部署で一人だという立場の人であっても、孤独な仕事をしないという形は、バーンアウトを防いだり、一人で悩むことも減らせるのではないかと思います。それは、地域の援助者がその場で継続した支援を展開できることであり、それが地域や支援対象者にとっての益になっていくことでしょう。

私自身の変わったことと言えば、地元の学習会だけでなく、家族をテーマにした研修会等に招いていただく機会が増えたことがあります。利用者支援をしていると、本人だけでなく、本人を取り巻く家族への支援についても悩まれ援助職の方の声はよく聞きます。私が家族を学ぶ前に躊躇していた、「どこまで家族に関わってよいのだろうか。」という戸惑いです。家族はいかようにも変化ができる力ある存在として、家族を理解する方法と、支援方法については、日々の私の実践を伝える機

会に恵まれました。そして、仲間が肩の力を抜いて、支援対象者の方にしっかり向き合うことができるようになったというお話も何う事が増えました。

変わらないこと。それは、最初の頃と同じように「家族」をテーマに学びを続けていることです。私自身が「家族」を対象にしたケアマネであることや、当別町で「家族理解の学習会をしている」という認知も広がっている実感があります。そして、10年後も20年後も同じように家族を学んでいる確信があります。

「変化はいつも少しずつ」という言葉も、団先生からかけていただいた言葉でした。何も変わらない、と感じながら始めていた学習会でしたが、5年の実績が随分と変化を遂げたと思います。日々の小さな変化は目立ちにくいのですが、続けている限り、少しずつ少しずつ変化と進化はしていくと思います。

ケアマネだからできること、として学びの場を作っていくことも、自分や仲間、そして地域に対してできることだと感じています。

人は、何のために学ぶのか。何かを学ぶことで、学びのアンクルから見えてくる世界が変わってきます。見える世界が変わると、自分の行動範囲も広がります。その行動範囲の広がり、さらなる出会いにつながっていきます。そして、行動が変わっていくという面白い循環が生まれるのだと思います。

職業人としての、専門性を磨くというミッションもありますが、何よりも自分が人生を楽しむことができるようになったのが、「家族」というテーマとの出会いでした。

引用文献：『対人援助額を拓く』（村本邦子 土田宣明 徳田完二 春日井敏之 望月昭 [編] 晃洋書房）