

配布

なぜルールは必要なのでしょう？ルールがなかったらどんな状況になるでしょう？

**どのような社会にもルールは必要である**

社会がつくるルールは、その社会が抱えている一番重要な課題を反映している

**今日のまとめ**

☆ ルールはその社会の中で出来るだけ多くの人にメリットがあるように作られている。

※ルールを決めるためには、状況、関わる人など色々な要素を考慮合わせる(社会的推論をする)必要があります。

**今週のホームワーク**

セッションの最初で病棟内でのルール(公式ルール、非公式ルール)について取り上げました。それらのルールがないと皆さんの生活はどうか考えてみましょう。

配布

第4回：ホームワークシート

セッションの最初で病棟内でのルール(公式ルール、非公式ルール)について取り上げました。ルールが何のためにあるかを考えてみましょう。

① 病棟のルールを挙げてみましょう

a. お菓子を他者に振る舞う。  
b. 金銭の貸し借りをする。  
c. テレビは夜9時まで。  
d. シーツは毎週必ず変えなきゃならない。  
e. はさみを使う時はスタッフが必ず同伴する。

② ①に挙げたルールの内、退院後に必要ないと思うルールはどれですか？記号を○で囲んでみましょう

③ 病棟では、なぜルールになっていると思いますか？

a. 病気とかで食べられない人もいる  
c. リハビリで生活リズムは大事だから  
d. 一人だけあんまり汚くしたらいけない  
e. 人を傷つけちゃう人もいるから

配布

第4回：ホームワークシート

セッションの最初で病棟内でのルール(公式ルール、非公式ルール)について取り上げました。ルールが何のためにあるかを考えてみましょう。

① 一般ではルールになっていないが、病棟ではルールになっていることを挙げてみましょう

a. お菓子を他者に振る舞う。  
b.  
c.  
d.  
e.

② ①に挙げたルールの内、退院後に必要ないと思うルールはどれですか？記号を○で囲んでみましょう

③ 病棟では、なぜルールになっていると思いますか？

思考スキル強化プログラム 3

# 社会的推論

**第5回**  
**社会的推論スキル**  
**応用編**

## 前週のおさらい

☆ ルールはその社会の中で出来るだけ多くの人にメリットがあるように作られている。

※ルールを決める為には、状況、関わる人など色々な要素を考え合わせる(社会的推論をする)必要がある。

## ホームワークのふりかえり

病棟内のルールが何のためにあるのか、考えてきたことを発表しましょう。

- ①名前を名乗る。
- ②自分が挙げた病棟内のルール(①)をb.~e.まで言う。
- ③a.~d.で退院後必要ないが病棟では必要となるルールについて、その理由(③)を言う。

## 今日の内容

### 社会的推論 第5回

#### ☆社会的推論の演習(ためらいゲーム)

社会的推論をゲームを通した演習を行います。  
前半は小グループで行い、後半は全体で行います。

## 演習①

### ためらいゲームをやってみよう。

… 社会的道徳的なジレンマに挑戦してみます …

ようやく家が売れて大喜び！  
だが、あけわたしの前に屋根から  
雨漏りすることを発見。  
さて、あなたは修理しますか  
それとも…

どうすりゃいいんだ???



うーむ



夏休み明けの新学期、息子の担任からの電話。「お父さん、息子さんの読書感想文、書いてあげましたか？」  
たしかに自分が言うとおりに書きとらせた。  
息子は自分が書いたと言いつづけているらしい。  
正直に言いますか？それとも…

<やり方>

どうするのが正しいのか迷うような状況が出されます。  
「自分ならどうするか(はい 場合による いいえ)」「  
どうしてそのようにするのか(社会的推論内容)」を  
その場で考えて、答えてください。



## 演習を通して

自分自身の考え方の傾向について気づいたことを書いてみましょう

## 今日のまとめ

☆「社会的推論」とは様々な人の立場を考慮して(量りにかけて)、その場面で何が正しいのかを考えることである。

☆何が正しいのか判断に迷う状況では、  
特に社会的推論をすることが重要である。



## 社会的推論 全8回のまとめ



# コミュニケーション スキル

配布物・掲示物

# コミュニケーション スキル

## 第1回：傾聴と相談のスキル

### 判例の読み方

社会的推論について学んだ。  
 ☆社会的推論とは、様々な立場を秤(はかり)にかけて、その場面で何が正しいのかを考えること。  
 ☆何が正しいのか判断に迷う状況では、社会的推論をすることが重要。

### 思考スキルプログラム4:「コミュニケーションスキル」の内容

- 第1回: 傾聴と相談のスキル
- 第2回: 断るスキル
- 第3回: 交渉のスキル(前半)
- 第4回: 交渉のスキル(後半)、退院後のストレス対処スキル(前半)
- 第5回: 退院後のストレス対処スキル(後半)、まとめ

### 今回の内容

#### コミュニケーションスキル第1回: 傾聴と相談のスキル

1. コミュニケーションスキルとは?
2. 傾聴スキル
3. 相談スキル
4. 演習

まず、第1回目の今回は、前回までに学んだ社会的推論スキルも生かしながら、人の話を聞くスキルと相談スキルについて考えていきます。

### コミュニケーションスキル 第1回：傾聴と相談のスキル

#### 1-1 コミュニケーションスキルとは？



- コミュニケーションスキルとは、考えや気持ちなどを人とやりとりする技能です。
- コミュニケーションスキルを身につけていると、問題を解決したり、回避したりしやすくなります。
- コミュニケーションには、「言語的」なもの、「非言語的」なものがあります。

▶ 言語的コミュニケーション…言葉をもちいるもの  
 (例) 会話、新聞、スピーチ、電話で話すことなど



▶ 非言語的コミュニケーション…言葉をもたずに意思疎通するもの  
 (例) 表情、身ぶり、声の調子や強弱、姿勢など



## 1-2 コミュニケーションの基本スキル：「傾聴スキル」



私たちが起きている時間の大部分は何か「耳を傾けて」生活しています。にもかかわらず、何をいったのかよく注意していないと、誤解(解釈の誤り)が生じるものです。

「傾聴」とは、誰かが言っていることに、積極的に耳を傾けることです。

これは、すべてのコミュニケーションの基本となるスキルです。

このあと、「相談するスキル」についても学びますが、あなたが誰かに相談するとき、他の人があなたにアドバイスしてくれた解決策や考えをしっかりと受け取るためには、「傾聴」のスキルを身につけておくことが必要です。傾聴スキルは、相談するうえで欠かせないスキルなのです。

### 「傾聴」する(人の話に耳を傾ける)方法

言語的 (バーバル)

非言語的 (ノンバーバル)



## 傾聴スキルのステップ

### ステップ1: 相手に注意を向ける

目を合わせる。ほどよい距離。  
前向きしたり、ふんぞりかえったりしない。  
「注意して聴こう」と自己暗示する。など

### ステップ2: 話の腰をおらずに、しっかりと聴く

間があいても焦る必要はない。相手が自分のペースで話せるよう、落ち着いて聴こう。  
相づち(うん、はい、それで、なるほど)などで、ちゃんと聴いていることを示そう。相手の気持ちも読みとる。

### ステップ3: 質問・確認

復唱する。質問や確認をする。思ったことを伝える。

★会話ではステップ1～3がくり返される

ふんだん何気なくやっていることですが、あらためて意識してみるといかがですか？できている部分、今ひとつな部分に気づくことが役に立ちます。

傾聴スキルは、コミュニケーションの基本です。

### 傾聴スキルの効果

- ・人の話を正確に、よく理解して聴くことができる
- ・自分が真実に聴いていること、関心があることを示す
- ・相手がたくさん話したり、感情を打ち明けてくれやすくなる



会話はキャッチボール

## 1-3 「相談」スキル

必要なときを見極めて相談したり、助けを得ることは、一人で問題を抱え込むストレスを減らし、問題解決を進めるのに役立つ大切なスキルです。皆さんは、ふだんどんなふう相談しているのでしょうか？また、効果的に相談するには、どうしたらいいのでしょうか？

### 1. 過去の相談体験について

助けを求めた結果、逆に

- ・ 攻撃的 (例:「…してくれないと困るんだよ!」)
- ・ 横柄な態度 (例:「そんならなら…してやってもいいよ!」)
- ・ 受け身の (例:「そんならなら…するよ」)

になりましたことはありますか？

あるいは、そうなっている人を見たことがありますか？

なぜそうなってしまうのでしょうか？

誰でも、相談をした方がいい状況に出くわします。

相談をした方がいい状況とは、どんなときでしょうか？

報・連・相!

相談するというのは、自立のためには欠かせないスキルです

依存と相談は違います。

人の力をプラスして、自分の力をバージョンアップする方法です。

## 相談スキルのステップ

ステップ1: 何が問題かを見きわめる  
今、何に困っていて、どうしたいのか？

ステップ2: 相談相手を選ぶ  
誰に相談するのが一番いいだろうか？  
(協力的で、役立つ情報・客観的な意見をくれそうな人、など)

ステップ3: 問題と目的を説明し、アドバイスを求める  
なぜ困っているのか、どうしたいのかを説明しよう。

ステップ4: 傾聴スキルを使って、アドバイスをよく聴く  
よく聴いて、質問・確認。

### 自分にぴったりのアドバイスを求めるために…

アドバイスを聴いても、もっと相手にわかってもらいたい事情や、自分としての意見など、気になることがあったら、しっかりと伝えよう。そうすると相談相手は、もっとあなたにぴったりのアドバイスを提供しやすくなります。

### 相談スキルの効果

- ・ 自分の立場をよく理解してもらい、自分にあったアドバイスをもらえる
- ・ 相手のアドバイスをしっかり受け止める
- ・ 今、困っている問題を解決しやすくなる
- ・ 自分の考え方や対処方法の幅を広げることができる



配  
布

**演習** 相談スキル、傾聴スキルについて、ステップ  
によって練習してみよう。

**【演習の手順】**

① 役割分担

- 相談者…シナリオから相談事を選ぶ。「相談スキルのステップ」の1と4にそって、何が問題で、どうしたいかをはっきりさせて、きちんと説明してから相談する。アドバイスをよく聴く。
- 相談相手…「傾聴スキルのステップ」にそって相談にのる。相手に注意を向け、相づちをうちながら良く聴く。話し出すタイミングをみて、質問したり考えたことを伝える。
- オブザーバー…チェックリストを使って、相談者と相談相手の両方をよく観察し、ステップにそってできているかをチェックする。ロールプレイが終わったら、チェックした結果を2人に伝える。

② 相談スキルのロール・プレイ (2～3分)

③ オブザーバーからのコメント (2～3分)  
オブザーバーは、相談者にも、相談相手にも、以下の2点について具体的に伝える。

- ステップにそってできていたこと
- 気づいたこと

④ 役割交代。全員が3つの役をこなせるように。

配  
布

## 相談場面のシナリオ

ここ最近、相談することがありえる相談内容を選んで下さい。  
(遠い過去のこと、2ヶ月以上先のことはなるべく避けてください。)  
多少、架空にアレンジしても構いません。

- 1) 薬の相談**  
(副作用らしきものが気になる、薬の変更をしたい、薬の働きについて知りたい、など)
- 2) 得車の相談**  
(遠慮するにはどうしたらいいか、一人暮らしをしたい、お金の心配、仕事ができるか心配、など)
- 3) 人づきあいに関する相談**  
(口下手、友達・恋人を作りたい、家族関係など)
- 4) 自分の性格の相談**  
(短気、引っ込み思案、生真面目、正直すぎる、寂しがり、あがり症など)
- 5) その他**

配  
布

**スキルチェックリスト (オブザーバー用)**

ロールプレイ中、できていたら一番右のらんに「✓」をつけてください。

**<相談する人>**

相談スキル	何が問題か(どう困っているか)を伝えている	
	どうしたいか伝えている。	
傾聴スキル	注意を向けている (視線、落ち着いた姿勢、適度な距離、自己表示など)	
	相手が話し終わってから話し出す	
	相づち(「うん」「はい」「それで」「なるほど」など) または うなずき	
	必要なら確認(復唱)や質問	

気づいた点

**<相談される人>**

傾聴スキル	注意を向けている (視線、落ち着いた姿勢、適度な距離、自己表示など)	
	相手が話し終わってから、話し出す	
	相づち(「うん」「はい」「それで」「なるほど」など) または うなずき	
	必要なら確認(復唱)や質問	

気づいた点

配  
布

### 傾聴と相談のスキル

**ホームワークシート**

今回は、「断る」というスキルの練習をします。  
「きっぱり断る」と「丁寧に断る」。  
あなたが練習した方がよいのはどちらでしょう?  
どちらを練習するか、担当スタッフと相談して下さい。

**問題:** 自分はどちらを練習した方がよいか、アドバイスをもらいたい。  
どうしたいか: どちらの練習をするか決めたい。

(スタッフの方へ)  
ロールプレイ中、できていたら一番右のらんに「✓」をつけてください。

相談スキル	何が問題か(どう困っているか)を伝えている	
	どうしたいか伝えている。	
傾聴スキル	注意を向けている (視線、落ち着いた姿勢、適度な距離、自己表示など)	
	相手が話し終わってから、話し出す	
	相づち(「うん」「はい」「それで」「なるほど」など) または うなずき	
	必要なら確認や質問をする	

スタッフのサイン

アドバイスの内容: 相談が終わったら、自分で書きとめておきましょう。

今日のまとめ 相談と傾聴のスキル

「傾聴」スキルと「相談」スキルについて学んだ。

- ・傾聴とは、積極的に耳を傾けること。
- ・傾聴スキルは、  
関心をもって真剣に聴いていることを示したり、  
相手の話や気持ちをしっかりと受け止めるのに役立つ。
- ・相談スキルは、  
自立生活に欠かせないスキルである。  
新たな視点や情報を取り入れて、自分の考え方や解決法の  
幅を広げ、自分の力をバージョンアップすることができる。

今週のホームワーク

今回の思考スキル強化プログラムでは、断る練習します。  
そこで、あなたが練習するなら、「キッパリ断る」が「丁寧に断る」のど  
ちらの断り方を練習する方が役に立ちそうか、担当スタッフと相談してき  
ましょう。

相談するときは、今回練習した相談スキルのステップにそって相談して  
ください。相談する前に、相談するスタッフに今回のホームワークシート  
をわたして、次の2点をお願いしてください。

- ①相談スキルをチェックしてもらおう。
- ②サインをもらおう。

次回、ホームワークシートを忘れずに持ってきて下さい。

次回は、「断るスキル」  
について学びます。



コラム：仕事で必要とされるスキル

■仕事で、ないと1番困るスキルが「質問」

ディケアに通っているAさんは、いつまでも親のすねをかじって生活している自分を  
ふがなく感じ続けていて、「早く仕事をしたい」「早く仕事をしたい」と思っています。Aさんは、一日も  
早く働けるようになることをはげみにディケアに通い、係をこなしてリハビリに取り組み  
てまったりすると、起きられなかったり、ディケアを無断で休んでしまいました。本日は  
働くことに不安がいっぱいでしたが、スタッフから反対されるのが嫌だったので、「働け  
ます！」と言って、スタッフに自分の相談をしました。あんなのよう、スタッフは働くには  
まだ早いかな……とアドバイスしましたが、Aさんがどうしてもと強く希望したため、  
力試しかねて仕事探しに協力してくれることになりました。

運良く、Aさんは簡単な仕分け作業の仕事につくことができました。しかし、上司の指  
示の口調はきつく、同じことを何度もきかされていくと、「ちがうだろ！」と、怒  
られてばかりでした。知らない人だらけの職場で、昔、悪々と働いていて、友達になれ  
そうないまません。結局、Aさんは3日目にして無断欠勤になってしまい、そのまま  
退社することになってしまいました。

一方、Bさんも、Aさんと同じく、「一日も早く働きたい」と思っていたディケアに通い始  
め、その希望をスタッフに相談していました。Bさんは、ある程度働ける自信がありま  
したが、専門家であるスタッフのアドバイスをよく聞くことになりました。早く仕事をしたい  
気持ちも抱えて、いくつかの係をこなして、休まず無断でディケアに通い続け、体力  
が充分回復するまでで復元よりリハビリを続けました。やがて、スタッフから「今のBさん  
なら大丈夫」と言われて、就労することになり、本音を運ぶ仕事につくことが決まってい  
ました。

Bさんの職場も力自慢の男性が多い職場で、大きな声で指示がとびかいます。ディ  
ケアのスタッフのように丁寧な口調で指示されることはありません。けれども、Bさん  
は、いつも職場に入るとうれしい気持ちで、分からないことは積極的に質問し、不安なこ  
ともすぐに上司に相談して、心配を解消するようにしました。Bさんは、次の目標となる  
仕事に移るまで2年間、その職場で働き続けることができました。Bさんに対する職場で  
の評判もよく、昔に「自信がない」と悩んでいたBさんの運社となりました。

就労面接の時、ある面接官さんは、こんなふうに話していました。

分からないままでは仕事されるのが一番困るんだ。  
あとでクレーンがきたり、全部やり直しになる。  
それじゃあ、やう意味がない。だから最低限、  
質問できる人じゃないと やとえないよ。



思考スキル強化プログラム 4

コミュニケーション  
スキル

第2回：断るスキル

前回のおさらい

傾聴スキルと相談スキルについて学んだ。

・傾聴とは、( ) こと。

【傾聴のステップ】

- ①相手に ( )。
- ② 話の腰を折らずに、しっかりと聴く。
- ③ ( )。

・相談スキルは、自立した生活に欠かせないスキルである。

【相談のステップ】

- ① 例に照らして、どうしたいのを見きわめる。
- ② 相談相手を選ぶ。
- ③ 自分の問題を説明し、( ) と ( ) を伝え、  
アドバイスを求める。
- ④ 傾聴スキルを使って、アドバイスをよく聴く。

ホームワークのふりかえり

今回、「キッパリ」と「丁寧に」のどちらの断り方を練習することになったか、  
相談してきた結果を報告しましょう。

報告のしかた:

- ①相談相手：○Oさん
- ②相談の結果：「キッパリ断る」を練習するか、「丁寧に断る」を練習するか
- ③相談スキルチェックの結果：「/」がついた項目

今回の内容

コミュニケーションスキル第2回：断るスキル

1. 丁寧に断る (演習)
2. キッパリ断る (演習)

第2回では、状況や相手に適した断り方について考え、あなたが苦手な  
断り方を克服しましょう。

2-1 丁寧に断る

あなたは、ふだん、都合が悪いときには相手の誘いや頼みを断っていますか？  
もし、断ることができないとどんな点が困るでしょうか？



断ることができないと・・・

- ・自分が大事にしたいことを犠牲(せせい)にしなければならぬ
- ・予定外のお金や時間を使うようになるかもしれない
- ・後で疲れたり、生活リズムが崩れるかもしれない
- ・ざりざりになって「ダタキャン」することになり、かえって迷惑をかけたり、信頼を失うことになるかもしれない

ところで、断ることができたとしても、ピシヤリと断ったりしていませんか？  
ピシヤリと断れば、断る威力はあるかもしれませんが。しかし、断られた相手の立場に立ってみたらどうでしょうか？



あなたと相手との関係には微妙な違いが入ってしまうかもしれません。  
1人の成人として周囲の人とつきあっているには、断り方にも基本的なマナーがあります。

ここでは、相手に合わせすぎることなく、しかも、相手との関係を壊さないで済む断り方として、「丁寧な断り方」について学んでいきましょう。

丁寧な断り方。

- ・断り方の基本です。
- ・相手の気持ちを傷つけずにすみ、大切な相手とのよい関係を続けられる断り方です。

丁寧に断るポイント

ポイント1: 「ごめんね」「ありがとう」  
相手の誘いに対して一言、気持ちを伝える

ポイント2: 理由  
断る理由や、自分の気持ちをいう

ポイント3: できないことを伝える  
早めに

ポイント4: 代案を出す  
応じることが可能な条件があれば提案する  
(別の時間、内容、回数 など)

丁寧に断るスキルの効果

- ・あなたがしたくないことをやらずにすみ、大事にしたいことをゆずらなくてすみ
- ・相手の気持ちを傷つけずにすみ、大事な相手との良い関係を続けられる。
- ・あなたの社会性が相手に出る。



丁寧に断る いいまわし

目上の人へ・・・

申し訳ありません。せっかくのお誘いなのですが、  
〇〇なので  
×××することができません。  
代わりに △△なら可能ですが、いかがでしょうか？



友人へ・・・

誘ってくれてありがとう。(ごめんね)  
残念だけど、〇〇だから、  
×××できないんだ。  
代わりに △△だったらいいけど、どう？



誘ってくれてうれしい! 気持ちの表し方は、他にも・・・

- 「お、いいねえ」
- 「サンキュー」
- 「うれしいな」
- 「声をかけてくれてありがとう」
- 「お誘い、ありがとうございます」
- 「先陣です」

などがある

「ごめんね」という気持ちの表し方は、他にも・・・

- 「動弁はんべん」
- 「悪いんだけど」
- 「申し訳ない」
- 「あいにくですが」
- 「残念ですが」
- 「誠に恐縮でございます」

などがある

演習

お酒の誘いをことわる

丁寧に断るポイントにそって、親しい友人からのお酒の誘いを断ろう。  
楽しい雰囲気の中相手の気持ちをそわそわにすまなく断れるなら、「ウソ」も方便 (ばいばい) です。

<ポイント>

- ① 「ごめんね」「すみません」
- ② 理由を言って
- ③ できないことを伝える 「アルコールはのめません」
- ④ 代案を出す 「その代わりに、いろいろ話しましょう」「カラオケでも行きますか」

誘ってくれてありがとう。(ごめんね)  
残念だけど、〇〇だから、  
×××できないんだ。  
代わりに △△だったらいいけど、どう？



お酒の誘いをうまく断るには、どんな「理由」があるでしょうか？

お酒をことわる理由

- ・体調 (または肝臓の様子) がわるい) ので
- ・ドクター・ストップがかかっている
- ・お酒が飲めない、飲むと吐いてしまう
- ・まだ仕事 (用事) がある
- ・このあと、車を運転するので
- ・断酒している



## 2-2 きっぱり断る



日本人には、どちらかといえば断るのが苦手な人が多いようです。

そんな人に紹介したいのが、次の「きっぱり断る」方法です。

断るのが苦手な人は、特に、セールスや街で出くわす様々な勧誘(かんゆう)などを断るときは一言断ることでしよう。断りきれなかったせいで、大切なお金をドブに捨ててしまうことがないよう、きざんとした態度で断りきる必要があります。

一方、ふだんは断るのが得意な人も、大好きなアルコールやドラッグの誘惑には弱いかもしれません。この機会に、「きっぱり断る」方法を使うように覚えておきましょう。そうすれば、いざというときに、あなたのグツつきそうな意志を最後まで支える術(うべ)として役に立つはずです。

ただし、この「きっぱり断る」方法には、

### 「断ることが最優先」

という特性があります。

大切な人との関係を壊してしまう( )な側面もありますので、「いざ」という必要なきを選んでは使いたしません。

「きっぱり」とした断り方は、

- ・断るのが苦手な人向けのスキルです。
- ・断ることを最優先に考えた、一方的な断り方です。
- ・場合によっては大切な相手との関係を壊す可能性もあるので、「いざ」というときに使いたしません。

## きっぱり断るポイント

### ポイント1: 冷静に

落ち着いて話す。



### ポイント2: くり返し断る

同じことだけをいう  
断り続ける。ポイントをずらさない。

### ポイント3: 早めに切りあげる

断ることを告げたら、その場を離れる。

### きっぱり断るスキルの効果

- ・あなたがしたくないことをやらずに済む。
- ・大事なしたいことをゆずらなくて済む。
- ・最後までめがグツつきに、断り通すことが出来る。
- ・同じ人から同じ誘いを受けてなくなる。



きっぱりと断る方法は、大切な相手との関係を壊す可能性もあるので、「いざ」というときに使いたしません。

## きっぱり断るのに適した状況

こんなときは「きっぱり」断ります。

- ・自宅  
セールス、新聞、宗教などの勧誘、電話での勧誘・販売。
- ・まちで  
さまざまな勧誘(占い、お得情報、英会話、美容室などのモデルの誘いなど)  
アンケート  
知らない人からの誘いかけ
- ・知人や家族から  
依存症の人へのお酒、ドラッグの誘い  
治療を助げる行動のすすめ(薬の薬の無断な調剤、断薬、治療中断など)  
法律やルールにそむく行動のすすめ

知人、家族に対しては、断る理由(断りにくい場合はフケでもいざや片断るはいた方がよいでしょう。相手との関係を壊さないようにするためです。)

### 断るセリフ

「必要ありません」「いいです」  
「間に合ってます」「興味ないです」  
「できません」「もう、やめたんだ」  
「無理です」「ダメダメ」「いやです」  
「やめてください」「ごめんなさい」など



## 今日のまとめ 断るスキル

「断る」スキルについて学んだ。

- ・丁寧に断るのは、好意で誘ってかれている相手に対して、傷つけずに断りたいときの方法。
- ・きっぱり断るのは、セールスや勧誘(かんゆう)、誘惑(ゆうわく)を受けたときなど、相手にスキを見せずに断りたいときの方法。

**注意** きっぱりした断り方は、相手との関係を壊すおそれがある。大切な人に断るなら、丁寧な断り方を使おう。

## 今週のホームワーク

職員が、この1週間のうちに、あなたを何かを誘います。あなたが練習した断り方のステップにそって断ってきて下さい。(※ホームワークシートへの、自分が練習する断り方を○でかこんでおきましょう。)

断った後、相手のスタッフに今回のホームワークシートをわたして、次の2点をお願いしてください。

- ①どのように断れたか、断るスキルをチェックしてもらい。
- ②サインをもらおう。

次回、ホームワークシートを忘れずに持ってきて下さい。

次回は、「交渉のスキル」について学びます。





配  
布

## 断るスキル

### ホームワークシート

今回学んだスキルを使って「断る」練習をしましょう。  
皆さんそれぞれの担当MDTスタッフからどんな誘いを受けましたか？  
断るスキルのステップにそって断ることが出来たかどうか、スタッフにチェックしてもらって下さい。

＜どのような誘いを受けましたか？＞

※練習する断り方き〇でかこんでおきましょう。

(スタッフの方へ)  
ロールプレイ中、できていたら一番右のらんこに「✓」をつけてください。

＜丁寧な断り場合＞

相手の断りに対して、「ごめんね」「ありがとう」などの気持ち伝える	
断る理由や自分の気持ちを言う	
できないことを伝える	
代案を出す (お断りあそばさず)	

＜きっぱり断る場合＞

冷静に、断ち断って話す	
くりかえし断る (ポイントをすらすら、繰り返す)	
早めに切り上げる	

スタッフから見て気づいた点:

たま

スタッフのサイン ( )

配  
布

## 思考スキル強化プログラム 4

# コミュニケーション スキル

### 第3回: 交渉のスキル(前半)

配  
布

## 前回のおさらい

断るスキルについて学んだ。

- ・ 相手が( )で誘ってくれているときには、丁寧に断る。すると、( )な相手との関係を壊さずにすむ。
- 【丁寧に断る いいまわし】

「ごめんね (ありがとう)、  
残念だけど、〇〇なので、××できないんだ」

可能なら、( )を出す。

- ・ セールスや勧誘(かんゆう)を断ったり、お酒やドラッグなどの誘惑を断りきるためには、スキをみせないように、きっぱり断る。

## ホームワークのふりかえり

この1週間の間に、あなたは職員からどんな誘いを受けたでしょうか？  
そのとき、あなたがどんなふうに断ってきたか報告しましょう。

報告のしかた:

- ①誘ってきた職員と内容 : ○〇さんが、×××と誘ってきた。
- ②あなたの断り方 : 「キッパリ」断ったか、「丁寧に」断ったか
- ③断り方スキルチェックの結果 : 「✓」がついた項目

## 今回の内容

コミュニケーションスキル第3回: 交渉のスキル


1. 交渉とは?
2. 交渉できない条件
3. 「妥協」に達するには...
4. 交渉スキル演習

第3回では、交渉のスキルについて考えます。相手の立場を考えつつ、自分の意見もきちんと伝えて話しあうことにより、あなたと相手の両方が納得する結果にたどりつくようにするためのスキルです。

配  
布

## コミュニケーションスキル第3回: 交渉スキル

### 3-1 交渉とは?



「交渉」とは、どんなものなのでしょうか？

交渉は、まさに問題解決のための社会的スキルだといえます。

「交渉」とよく似たスキルに、「説得」があります。しかしながら、「説得」は、自分が何かを得るためのスキルです。

それに比べて「交渉」は、単に自分の要求を受け入れてもらおうとするだけでなく、相手の要求にも配慮しながら、お互いの妥協点を見いだして折り合いをつけるためのスキルです。この「妥協する」という点が含まれているところが、説得とのちがいです。

「交渉」は、「説得」よりもさらに一歩進んだ社会的なスキルであり、自分も相手も困らない(敗者が存在しない)ようにする、協力的なスキルだといえます。

### 3-2 交渉できない条件

#### 交渉できない条件

- ・ ルールや法律に反する交渉
- ・ 相手が交渉を求めている
- ・ ギブ&テイクがない

いつも、どんな状況でも交渉ができるわけではありません。  
このような条件に当てはまる状況では、交渉は成立しにくくなります。

まずは、状況をよく見極め、  
交渉できそうな状況だったら、交渉を試みましょう。

逆に、交渉できる条件とは、

- ・ ルールや法律に違反しない交渉
- ・ 相手にも交渉する意思がある
- ・ ギブ&テイクがある

状況

ということになります。

交渉に適さない状況もあります。  
失敗は誰にでもあります。なぜやりにならないことがなによりも大切です。



#### 交渉スキルのステップ

##### ステップ1: 自分の立場を伝える

相手とちがう点をハッキリさせて、  
自分の立場や意見を伝える。

##### ステップ2: 相手の意見と理由を尋ねる

「どう思いますか？」  
「どうしてそう思いますか？」

##### ステップ3: 妥協案を提案する

相手の意見や気持ちにも配慮したものを。  
「妥協に達するためのポイント」参照。

自分優先や相手優先になりすぎない。ちょうどよい妥協点を見つけよう。

交渉スキルは、あなたが相手に頼みたい  
ことがあるときや、逆に、誰かがあなたに  
とって悪い要求をしてきたときに、自分の  
ペースを守るために役に立ちます。



交渉とは、誰も敗者にならないようにする方法です。

### 3-4 「妥協」に達するには・・・

以下のようなポイントに基づいて、相手と合意にいたるようにします。

#### 妥協に達するためのポイント

1. 要求をへらす  
相手の要求を満たしてあげ入れる。  
自分の要求をへらす。
2. 交換条件を出す  
要求を受け入れてもらう代わりに  
自分がしてあげられることを提案する。
3. 選択肢を変える  
互いの要望が満たされる別のことにする。

具体的な例でみてみよう。

【例1】次の土曜日、ユタカは丸一日、釣りに出かけたい。  
母親はいつもの土曜と同じように、ユタカに店を手伝ってもらいたい。

- ・ 要求をへらす→ 早起きして釣りに行き、午後は帰宅して店を手伝う。
- ・ 交換条件を出す→ 釣りに行く代わりに、今週の平日は毎日、店の手伝いをする。
- ・ 選択肢を変える→ 土曜は店を手伝いにし、日曜日に2人で働く。

【例2】兄弟で1台の車を共有している。この週末、兄はデートするために車を使いたい。弟は、50 km離れた友人宅に泊まりに行くため、車を使いたい。

- ・ 要求をへらす→ どちらも日曜日に、1日は兄が、もう1日は弟が車を使う。
- ・ 交換条件を出す→ 兄は車を使う代わりに、弟の釣り道具を貸す。
- ・ 交換条件を出す→ 兄は車を使う代わりに、弟のレンタカー代を半分出す。
- ・ 選択肢を変える→ この週末は2人も車を使わないで過ごす。今後は互いに、確認をとってから車を使う予定を入れるというルールを作る。

妥協には、ギブ&テイクがある。

#### 演習

3人でグループになり、交渉スキルについて、  
ステップにそって練習してみよう。

##### 【演習の手順】

- ① 交渉カードを選ぶ。
- ② 役割分担
  - ・ 交渉する人・・・交渉場面カードの【自分】の立場に立って交渉する。  
相手には、閉じたまま【相手用】のカードをわたす。  
「交渉スキルのステップ」にそって交渉する。  
「妥協に達するためのポイント」も参考にし、妥協案を出す。
  - ・ 交渉相手・・・交渉する人からわたされた相手役のカードを読み、  
【相手役】の立場に立って対応する。交渉者に合わせすぎ  
ないように。また、練習のため、妥協案は交渉者から出てく  
るまで待つ。
  - ・ オブザーバー・・・チェックリストを使って、交渉する人をよく観察し、  
ステップにそってできているかをチェックする。ロールプレイ  
が終わったら、チェックした結果を交した人に伝える。
- ③ 交渉スキルのロールプレイ (2~3分)
  - ※ 左隣の人に交渉します。残りの人がオブザーバーです。
  - 交渉相手に「相手役」の立場をよく理解してもらってからロールプレイ  
をはじめましょう。
- ④ オブザーバーからのコメント (2~3分)
  - オブザーバーは、交渉する人に、  
以下の2点について具体的に伝える。
    - ・ ステップにそってできていたところ
    - ・ 気づいたこと
- ⑤ 役割交代。全員がロールプレイをこなせるように。

配  
布

## スキルチェックリスト (オプザーバー用)

ロールプレイ中、できていたら一番右のらんに「イ」をつけてください。

<交渉する人>

交渉スキル	自分の立場を伝える	
	相手の意見や理由を尋ねる	
	妥協案を提案する	
	イライラしたり、言い争いになったりしていない	

気づいた点:

配  
布

## 今日のまとめ 交渉のスキル

「交渉」のスキルについて学んだ。

- ・交渉とは、妥協点に達すること。勝ち負けはない。
- ・妥協するには、3つのポイントがある。

要求をへらす  
 交換条件を出す  
 選択肢を変える

**注意** 交渉に達さない状況もある。

### 今週のホームワーク

今回練習した交渉のスキルのステップにそって、この1週間のうちに、担当MDTと交渉してみてください。

交渉する内容は自由です。あらかじめ、あなたがMDTに交渉したいことを決めて、ホームワークシートに下準備をしておきましょう。


また、交渉が終わったら、今回のホームワークシートに、交渉の結果を記入しておきましょう。

**宿題の手順:**

- ① 1週間以内にMDT会議を開いてほしいことを、MDTに早めにご相談しておく。
- ② ホームワークシートに、あなたがMDTに交渉したいことと、あなたの言い分(理由、目的、事情など)を記入しておく。
- ③ MDT会議で、MDTと交渉する。(自分のホームワークシートを持って行く)
- ④ 終わったら、MDTスタッフに、あなたの交渉スキルをチェックしてもらおう。
- ⑤ 交渉してわかったMDTからの言い分、あなたとMDTが話し合っただけの妥協点をホームワークシートに記録する。

次回、ホームワークシートとチェックリスト(ホームワーク用)を忘れずに持ってきて下さい。

次回は、「交渉のスキル(後半)」と「退院後のストレス対処」について学びます。



配  
布

## 交渉のスキル

### ホームワークシート

現在あなたがMDTに相談したいことは何でしょうか？  
今回学んだ交渉スキルを使って、担当MDTを開いて交渉してみてください。

<MDTに交渉したい内容>

<あなたの言い分> → 理由・目的・事情など

<MDTの言い分>


<到達した妥協点>

配  
布

## 交渉のスキル

### スキルチェックリスト (ホームワーク用)

今回学んだ交渉スキルを使って、担当MDTに交渉しましょう。  
MDT会議には、このチェックリストを持っていきます。  
交渉が終わったら、すぐにMDTスタッフにチェックしてもらってください。



(スタッフの方へ)  
ロールプレイ中、できていたら一番右のらんに「イ」をつけてください。

交渉スキル	自分の立場を伝える	
	相手の意見・理由を尋ねる	
	妥協案を提案する ※ 相手の意見や気持ちにも配慮したものを	
	イライラしたり、言い争いになったりしていない	

スタッフから見て気づいた点:

た本

スタッフのサイン [                      ]

## 交渉場面カード① 「お小遣いの交渉」

【状況】自分：息子 相手役：母親  
毎月もらっているお小遣いは、友だちに誘われて映画に行ってしまったので、ほとんど残っていません。それなのに、毎朝使う目ざし時計がごわてしまいました。臨時に1500円くらい、お小遣いをもらわなければなりません。  
母親はいつも、計画的にお小遣いを渡すよう自分に言いますが、予定外にお金が必要になったときは、交渉しただいでお小遣いをくれます。  
でも、先月も臨時のお小遣いを出してもらったばかりです。

さあ、ステップに応じて交渉しよう！

### 交渉のステップ

- 自分の立場を伝える
- 相手の意見・理由を尋ねる
- 妥協案を提案する

### 妥協に達するためのポイント

1. 要求をへらす  
相手の立場の要求をへらす
2. 交換条件を出す  
要求する代わりに可能な要求をのぞ
3. 選択肢を定める  
互いが希望する 箇のことにする

【相手役】あなたは、  
「小遣いをせがまれる母親役」です。

- 立場・先月もお小遣いを臨時でわたしたばかり。
- 意見・必要なお小遣いはわたしてはいるはず。週2つやお小遣いにつきお小遣いだったらガマンさせたい。急に必要になったものは仕方ないが、かといって先月も臨時の小遣いを出しているから、今月は無条件で与えるわけにはいかない。
- 理由・息子が将来、一人暮らしするようになったときに困らないように、お金をきちんと管理できるようにさせておきたい。お金の大切さをわかってほしい。
- 気持ち・少しがっかり。

## 交渉場面カード② 「観たい映画の交渉」

【状況】自分：映画に誘う人 相手役：友人  
あなたも友人も映画を見に行きたいと思っています。あなたはアクション映画を見たいと思っています。ところが、友人はホラー映画が好きです。  
実は、あなたはホラー映画が苦手です。

→ **必ず、あなたから友人に、一緒に映画を見に行くことを提案してください。**

さあ、ステップに応じて交渉しよう！

### 交渉のステップ

- 自分の立場を伝える
- 相手の意見・理由を尋ねる
- 妥協案を提案する

### 妥協に達するためのポイント

1. 要求をへらす  
相手の立場の要求をへらす
2. 交換条件を出す  
要求する代わりに可能な要求をのぞ
3. 選択肢を定める  
互いが希望する 箇のことにする

【相手役】あなたは「友達役」です。  
ホラー映画が大好きです。

- 立場・友達と一緒に映画に行くことになった。ちょうど、『ナムル街の悪夢』というホラー映画を見たいと思っていたところだ。
- 意見・映画を見るなら、ホラー映画がいい！ でも、ホラー映画は人によって好き嫌いがあつたらない……。
- 理由・スリルとドキドキ感がたまらない。
- 気持ち・ワクワク。楽しみ。

## 交渉場面カード③ 「時間変更の交渉」

【状況】自分：デイケアに通っている人 相手役：担当の主治医  
主治医との診察時間です。あなたはいつも、2週間に1回、水曜日の午後1時に診察を受けています。  
あなたの主治医は、いつもどおり次の診察を、2週間後の水曜日の午後2時からにしようと考えています。  
しかし、その日は、デイケアのイベントで出かける予定が入っています。年に数回しかない大切なイベントなので、あなたはイベントに参加できるようにしたいと思っています。

さあ、ステップに応じて交渉しよう！

### 交渉のステップ

- 自分の立場を伝える
- 相手の意見・理由を尋ねる
- 妥協案を提案する

### 妥協に達するためのポイント

1. 要求をへらす  
相手の立場の要求をへらす
2. 交換条件を出す  
要求する代わりに可能な要求をのぞ
3. 選択肢を定める  
互いが希望する 箇のことにする

【相手役】あなたは「主治医役」です。  
★必ず、あなたから患者（交渉する人）にこう伝えてください。  
「では、いつものように、次の診察は、  
2週間後の水曜日の午後2時からにしましょう」

- 立場・2週間の診察時間を決めたい。いつも通り、2週間に1回ペースで、水曜日の午後2時に予約をとる予定。
- 意見・主治医の生後1に予約を入れたい。それ以外の時間は面接できない。この患者の病状は安定している。1週間くらいなら診察がずれても問題ないが、2週間以上ずらすのはまずい。
- 理由・診察できるのは水曜か金曜だけだ。しかも、生後は予約でいっぱいだから診察できない。
- 気持ち・冷静。

## 思考スキル強化プログラム 4

# コミュニケーション スキル

## 第4回：交渉のスキル(後半) 退院後のストレス対処スキル(前半)

記  
事

前回のスキルについて学んだ。


「交渉」のスキルについて学んだ。

- 交渉とは、( )に達すること。勝ち負けはない。
- 交渉するには、3つのポイントがある。
  - ( )をへらす
  - ( )を出す
  - 選択肢を( )
- 次のような状況は、交渉に過ぎない。
  - ( )や法律に反する交渉
  - 相手が交渉を求めている
  - ( )がない

今回の内容

コミュニケーションスキル第4回  
前半：交渉のスキル演習  
→ホームワークの発表、皆で、他の妥協案を考える。  
後半：退院後のストレス対処  
→退院後のストレス場面について考える。  
その後、次の場面に就いて説明。

第4回は、交渉のスキルについて、皆さんがやってきたホームワークの報告をもとにして、さらに妥協点をさぐる演習を行います。  
また、今回は最終回として、皆さん1人1人の退院後のストレスに對する方法を考えますので、今日の後半は、その準備に入りたいと思います。



記  
事

コミュニケーションスキル第4回：交渉スキル(後半)

4-1 交渉スキル演習 ～さらなる妥協点を探そう～

妥協に達するためのポイント

- 要求をへらす  
相手の要求を減らして受け入れる、自分の要求をへらす。
- 交換条件を出す  
要求を受け入れてもらう代わりに自分があげられることを提案する。
- 選択肢を賣える  
互いの要望が満たされる別のことにする。

妥協には、ギブ&テイクがある。

MDTと交渉してきた体験をおたがいに報告しあい、他の人の交渉体験を参考に、あなたの交渉の幅を広げましょう。

ホームワークのふりかえり

MDTとの交渉はいかがでしたか？  
あなたがどんなふうに交渉し、MDTとどんな妥協点にいったかを報告しましょう。

報告のしかた：  
①あなたが交渉したこと : ○○について  
②交渉スキルチェックの結果 : 「✓」がついた項目  
③あなたの言い分とMDTの言い分  
④話し合いでいった妥協点

■他の人は、発表する人の交渉内容について、自分だったらどんなふうに妥協案を提案するか考えましょう。

記  
事

4-2 退院後のストレス対処

退院後に想定されるストレス場面

退院後の荒波を乗りきるために、対策を考えておきましょう。  
まずは、ありそうな場面を具体的にイメージすることが必要です。

■ 最も言われたくない言葉は？


例) ・ 好きない	・ ちよつと買して(ちようだい)
・ だらしないわね	・ しばらく見なかったけど、どうしてたの？
・ お風呂に入ってますか？	・ 居間は何をしていますんですか？
・ 本音にできる？	・ ご機嫌なんですか？
・ おそい！	・ 毎日のんきでいいわね
・ 具合悪くない？ 大丈夫？	・ アルバイトぐらいしたら？
・ ちやんと薬のんでる？	・ そんなことだから事件を起こしたんだよ
・ 薬なんか飲むな！	・ たまには飲もうよ
・ 病院に行くな	・ また○○(お酒やドラッグ)を使うんじゃないの？

■ だれから言われそうか？

例) ・ 親、きょうだい、親せき	・ 旦那
・ デイケアや保護官などのスタッフ	・ 近所の人
・ 社会復帰指導官	・ 友人

■ どんな状況で言われそうか？

例) ・ 調子が悪いとき	
・ うっかりしてまったとき	
・ 治療がイヤになったとき	
・ 人とうまくいかないとき	
・ 自分なりに一生懸命やっているとき	
・ 将来に不安を感じたとき	
・ まちで歩いているとき	
・ 仕事についているとき	など



記  
事

これまで学んだ対処法

■ 問題解決法

- 立ち止まって考える(自己指示)
- 問題の見きわめ
- たくさんの解決案を出す
- 長所短所分析
- アクションプランを立てる
- 分解の本

■ かたより思考





- かたより思考のチェック
- コラム法

■ 社会的推論

- 相手の視点に立って考える
- 様々な人の視点に立って考える

■ コミュニケーションスキル

- 傾聴スキル
- 相談スキル
- 断るスキル
- 交渉スキル

## ホームワークシート



退院後、あなたがもっともストレスを感じるような対人場面とはどんな場面でしょうか？「これまで学んだ対処法」のプリントから役立つ対処法を選びながら、そんなときにどう考えるか、相手に対してどうふるまうかなど、対処法を準備しておきましょう。

## ・退院後のストレス場面

いつ、どこで？

だれから、どんな言葉をかけられた場面か？

## ・特にストレスに感じるところ、対応が難しいところ

## ・うまく対処できない最悪の場合は、どんな対応をしてみようか

## ・認知的な対処法は？（どう考えるか）

## ・行動的な対処法は？（どうふるまうか、相手に言うセリフ）

・前半は、MDTに行った交渉をふりかえり、皆でさらに他の妥協案をさがす練習をした。

・後半は、退院後のストレス場面について考えた。これまで学んだ対処法をふりかえり、退院後、自分にとって最もつらい場面に出くわしたときの対処法を考えてくる準備をした。

## 今週のホームワーク

退院後、あなたがもっともストレスを感じると思われる対人場面を考えてきて下さい。また、その場面に對してどのように考え、どのようにふるまうて対処したらよいか、自分なりに解決策を考えてきましょう。

次回も皆の前で実際に対処する練習をします。

ホームワークシートにそって、以下の準備をしてきてください。

## 宿題の手順：

- ① 退院後、実際に起こりそうな、あなたが最もストレスを感じる（つらい、ショックな、ムカつく）対人場面を具体的に挙げる。
- ② うまく対処できない最悪の場合だったら、どんなふうに対処してしまおうか、最悪のパターンを具体的に書く。
- ③ 「これまで学んだ対処法」のなかで使えそうなものをチェックする。
- ④ 認知的対処法（どう考えるか、どう自己表示するか）を書く。
- ⑤ 行動的対処法（どうふるまうか、どう答えるか）を書く。

次回、ホームワークシートを忘れずに持ってきて下さい。

次回は、いよいよ  
最終回です!!



## 記入例

## ホームワークシート



退院後、あなたがもっともストレスを感じるような対人場面とはどんな場面でしょうか？「これまで学んだ対処法」のプリントから役立つ対処法を選びながら、そんなときにどう考えるか、相手に対してどうふるまうかなど、対処法を準備しておきましょう。

## ・退院後のストレス場面

いつ、どこで？

髪を切りに行った時、理容室で

だれから、どんな言葉をかけられた場面か？

理容師から、「長い間見なかったけど、何してたの？」ときかれたとき

## ・特にストレスに感じるところ、対応が難しいところ

事件や入院のことを話さずに、適当に説明しなくてはならないところ

## ・うまく対処できない最悪の場合は、どんな対応をしてみようか

しどろもどろになって、しまいには、「ほっといてくれよ！」と怒鳴ってしまう

## ・認知的な対処法は？（どう考えるか）

「ウソも方便だ」と自分に言い聞かせる

## ・行動的な対処法は？（どうふるまうか、相手に言うセリフ）

体調不良で入院していたことにし、細かいことは、「まあ、ちょっと…」とごまかす。

コミュニケーション  
スキル第5回：  
退院後のストレス対処スキル（後半）  
まとめ

前回のおさらい

- 前半は、MDTと行った交渉をふりかえり、皆でさらに他の妥協案をさがした。
- 後半は、退院後のストレス場面について考えた。これまで学んだ対処法をふりかえり、退院後、つらい対人場面に出くわしたときの対処法を考えて準備をした。

今回の内容

コミュニケーションスキル第5回：退院後のストレス対処スキル

- 退院後のストレス対処スキル  
準備してきた課題場面1人ずつロールプレイ
- まとめ
  - 「コミュニケーションスキル」のまとめ
  - 悔了真
  - 感想

「コミュニケーションスキル」も、いよいよ最終回です。

今日は皆さんに、ホームワークで準備してきた場面への対処のしかたを、実演（ロールプレイ）しながら発表してもらいます。さらに、一人一人の場面に、他にもよい対処法がないか、皆で知恵を出しあって話し合いたいと思います。

これまで学んできたことの総仕上げのつもりでがんばりましょう。他の人の練習場面もふくめ、退院後の実際の場面だと思って真剣に取り組んでおけば、いざというときでも冷静に実力を発揮できます。「本書」は、突然やって来るものです！

ホームワークのふりかえり

さて、あなたにとって、退院後、もっとも苦痛な場面となりそうな対人場面とはどのようなものでしょうか？

もし、実際にそのような場面に遭遇（であつ）したら、あなたはどんなふうにか、どんなふうにするふりかえりか？

ここでは、簡単に次のことだけを報告しましょう。

報告すること

- あなたが準備してきた退院後のストレス場面（どこで、だれに、どんなことを言われたときか）

ロールプレイは1人ずつ行います。

今回の実習の手順は、次のページを参考にしてください。

コミュニケーションスキル第5回：退院後のストレス対処スキル

演習 退院後のストレス対処

退院後のストレス場面に対するあなたの対処法を実演しましょう。

【演習の手順】

- あなたが練習する場面について説明する…(15分)
  - いつ、どこで、だれと、どんなやりとりの場面か？
  - 特にストレスに感じるところ、対応が難しいところ
  - うまく対処できない最悪の場合は、どんな対応をしてみようか？
- スタッフが主役のロールプレイ…(15分)
 

スタッフがあなた役になり、うまく対処できない場合を実演する。あなたは相手役になり、自分が対処に困りそうな最悪の話しかけをしよう。
- あなたの用意した対処法について説明する…(15分)
 

「これまで学んだ対処法」のうち、どれを選択したか？

  - 認知的な対処法は？…どう考えるか
  - 行動的な対処法は？…どうふるまうか
- あなたが主役のロールプレイ…(2-25分)
 

実際にどんなふうに対処するか、あなたが主役になって実演しよう。心の中でも「認知的な対処法」も声に出して言おう。
- 皆から、よかった点のフィードバック
- さらなる対処法について皆で話し合う…(15分)
- 次の人に交代

コミュニケーションスキルのまとめ

■ 傾聴スキル  
相手に注意を向ける  
話の腰を折らずにしっかり聞く  
質問・確認

■ 相談スキル  
何が問題かを見極めよう  
相談相手を選び  
問題と目的を説明し、アドバイスを求める  
傾聴スキルを使って、アドバイスをよく聞く

■ 丁寧に断るスキル  
「ごめんね」「ありがとう」  
理由  
できないことを伝える  
代案を出す

■ きっぱり断るスキル  
冷静に  
くり返し断る  
早めに切りあげる

■ 交渉スキル  
自分の立場を伝える  
相手の意見・理由を聴く  
妥協案を提案する

■ 退院後のストレス対処スキル  
自分が作った認知的・行動的対処法を使おう！

【交渉スキル】  
【認知的な対処法】  
1. 要求をへらす  
相手や自分の要求をへらす  
2. 交換条件を出す  
要求する代わりに可能な譲歩をのむ  
3. 選択肢を減らす  
思い切捨する 別のことにする

【交渉スキル】  
【認知的な対処法】  
1. 要求をへらす  
相手や自分の要求をへらす  
2. 交換条件を出す  
要求する代わりに可能な譲歩をのむ  
3. 選択肢を減らす  
思い切捨する 別のことにする

武蔵 思考スキル強化プログラム

<参考文献>

- Enhanced Thinking Skills Programme (2002), London: Home Office.
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York, NY: Guilford Press.
- Ross, R.R. & Fabiano, E.A. (1985) Reasoning and Rehabilitation: Manual. Ottawa: Cognitive Center of Canada.
- Williams, E. (2004) Interventions for Schizophrenia. Oxon, Speechmark Publishing Ltd. (南地安希子監訳(2008)統合失調症のための認知行動療法. 東京: 南地安希子)
- 丸山剛太・大野新 監訳(2008)うつ病の薬物療法と行動療法. 東京: 長学後援教育センター
- 大野新(2003)こころが腫れる/へたりうつと不安の認知療法自習書. 東京: 創元社.
- 遠達健介(2007)世界一やさしい問題解決の授業. 東京: ダイアモンド社.

★思考スキル強化プログラム作成者  
作成責任者： 菊池安希子(国立精神・神経センター精神保健研究所司法精神医学研究部)  
作成協力者： 斎藤さやか、水野由起子、杉山茂(国立精神・神経センター) 奥瀬由紀子(国立精神・神経センター精神保健研究所司法精神医学研究部)

★問い合わせ先  
国立精神・神経センター 精神保健研究所 司法精神医学研究部  
菊池安希子 akikuchi@nms.ao.ac.jp すべてお返事できないことがありますがご了承ください

© 国立精神・神経センター  
無断転載はご遠慮ください

他害行為を行った精神障害者の看護に関する研究

分担研究報告書

分担研究者 宮本真巳

東京医科歯科大学大学院保健衛生研究科・精神看護学



平成 20 年度厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）  
他害行為を行った精神障害者の診断、治療及び社会復帰支援に関する研究  
分担報告書

他害行為を行った精神障害者の看護に関する研究

分担研究者：宮本 真巳 東京医科歯科大学大学院保健衛生学研究科

研究要旨

本分担研究は、指定医療機関の看護師、対象者等を対象とする意識調査と事例分析を通じて、他害行為を行なった精神障害者に対する看護援助と多職種連携の現状を把握し、司法精神看護領域における援助技術とシステムの開発を目指すものである。本年度は、前年度までの成果を引き継ぎ以下の課題への取り組みを通じて、司法精神看護とその関連領域における臨床実践の指針とその裏付けを明確化する試みを集約し現時点での課題と今後の方向性の確認を行った。

今年度は、前年度までの研究を引き継いだ7テーマについて以下の成果を得ることができた。

- 1) 指定入院医療機関におけるクリティカルパス作成：  
クリティカルパス案の作成に加え、各施設の使用状況を調査した。多くの施設が効果を実感し、精度を高め医療の質を向上したいとする反面、バリエーションの多さ等から疑問視する施設もあった。
- 2) 対象行為の確認の実施状況と対象者の内省プロセス：  
対象行為の確認は初期から行うほうが有効であり、内省の深化は概ね「後悔→身近な人への申し訳なさ→被害者への共感→自己管理の自覚→社会的責任の自覚」の段階を辿ることがわかった。
- 3) グループ・プログラムにおける多職種の連携と役割分担：  
グループ数、看護師の動機付け、多職種連携の度合いに施設間落差があるが、一般的にグループ・アプローチを個別ケアに生かすための関わりが効果を上げつつあることがわかった。
- 4) 対象者の地域自立支援に向けた連携をめぐる問題の明確化：  
対象者への地域自立支援の現状把握から、入院当初からの意識的な関与、社会復帰調整官をはじめ地域スタッフとのずれの調整、退院者のフォローアップが重要であることが明確になった。
- 5) 指定入院医療機関の医療に対するスタッフの意識の明確化：  
各施設の看護リーダーを主な対象とした意識調査により、施設間格差が顕在化しており、その解消にはガイドラインの充実、施設間交流等の改善策の実行が急務であることがわかった。
- 6) 多職種による事例検討会の機能と活用方法の明確化：  
多職種による事例検討会の討論とその効果に関する検討を通じて、事例検討会は対象者の包括的アセスメント、ケア経過の評価、スタッフのエンパワメントに有効であることが明確になった。

7) 包括的暴力防止システム (CVPPP) の実施状況 :

CVPPP 研修の実施状況, 及び指定入院医療機関における介入実施状況の調査から, 施設間のばらつき, 一般精神科医療への普及, 暴力被害者支援の重要性などが明らかになった。

研究協力者 (順不同) :

美濃由紀子 (国立精神神経センター精神保健研究所)

龍野浩寿 (日本精神科看護技術協会)

下里誠二 (信州大学医学部保健学科)

山根 寛 (社団法人日本作業療法士協会)

吉浜文洋 (神奈川県立保健福祉大学)

板山 稔 (国立精神・神経センター病院)

三本昌子 (国立精神・神経センター病院)

大迫充江 (国立精神・神経センター病院)

佐藤恵子 (国立精神・神経センター病院)

熊地美枝 (国立精神・神経センター病院)

太智晶子 (国立精神・神経センター病院)

高崎邦子 (国立精神・神経センター病院)

高橋直美 (国立精神・神経センター病院)

高橋理沙 (国立精神・神経センター病院)

平野豊和 (国立病院機構東尾張病院)

佐藤 萌 (国立病院機構東尾張病院)

三上勇氣 (愛知県立看護大学)

小林正義 (信州大学大学院医学研究科)

鶴見隆彦 (法務省 横浜保護観察所)

大丸 幸 (北九州市障害福祉センター)

香山明美 (宮城県立精神医療センター)

小野木和昭 (国立精神・神経センター病院)

梅原佳代 (国立精神・神経センター病院)

福島里見 (国立精神・神経センター病院)

吉川知里 (国立精神・神経センター病院)

飯田紗代 (国立精神・神経センター病院)

高野和夫 (国立精神・神経センター病院)

成田賢栄 (国立精神・神経センター病院)

吉田つばさ (国立精神・神経センター病院)

成田賢栄 (国立精神・神経センター病院)

松尾康志 (国立病院機構肥前精神医療センター)

山口しげ子 (国立精神・神経センター病院)

佐藤紳一 (国立病院機構花巻病院)

石川直子 (国立病院機構東尾張病院)

西谷博則 (国立病院機構肥前精神医療センター)

石黒明美 (国立病院機構北陸病院)

岸 清次 (国立病院機構久里浜病院)

齊藤みどり (国立病院機構久里浜病院)

佐藤るみ子 (国立病院機構さいがた病院)

山崎加代子 (国立病院機構さいがた病院)

小口万里 (国立病院機構小諸病院)

岩崎富子 (国立病院機構下総病院)

照屋初枝 (国立病院機構琉球病院)

森本佳代子 (国立病院機構榊原病院)

南大林美智子 (国立病院機構加茂病院)

中田雄三 (国立病院機構松籬荘病院)

中川光幸 (国立病院機構菊池病院)

井口 悟 (東京都立松沢病院)

奥山 修 (大阪府立精神医療センター)

西田幸一 (大阪府立精神医療センター)

町 和夫 (岡山県精神科医療センター)

山中利文 (長崎県立精神医療センター)

松尾寛子 (長崎県立精神医療センター)

小木曾國子 (埼玉県立精神医療センター)

飯野栄治 (埼玉県立精神医療センター)

A. 研究目的

本分担研究は, 他害行為を行なった精神障害者に対する看護師並びにコメディカルスタッフによる援助に関する実態調査と現状分析を踏まえ, 新たな援助技術とシステムの開発を目指すものである。

医療観察法の施行に伴って指定入院医療機関

が開設され、日本における司法精神医療は少しずつ軌道に乗りつつあるが、触法行為を行なった精神障害者の医療をめぐるには、引き続き広範な議論が必要であると考えられる。本分担研究を担当する宮本等は、山上を主任研究者とする本研究の前身である厚生科学研究「触法行為を行った精神障害者の精神医学的評価、治療、社会復帰等に関する研究(松下班研究)」の分担研究である『触法精神障害者の看護並びに地域支援の手法に関する研究』の中で、指定入院医療機関における治療プログラムや看護ガイドラインの立案と、同機関の開設に向けた試行、および開設後の現状分析と問題点の明確化に取り組んできた。

### 1. 3年間の研究実施経過

H18年～20年度間に行った研究実施経過を総括すると以下の8項目に集約される。

- 1) 18～20年度に、全指定入院機関の師長を対象に、自記式・自由記載のアンケート、及びフォーカスグループ・インタビューを実施した。
- 2) 18～20年度は武蔵病院、19～20年度は東尾張病院の看護スタッフの協力を得て、グループ・プログラムの現状、効果、課題について検討を行った。18～20年度に、指定入院医療機関の作業療法士を対象にフォーカスグループ・インタビューを実施した。
- 3) 18～20年度は、武蔵病院看護師を対象に、対象行為の確認の実施状況と内省深化についての効果についての面接調査、19～20年度は、対象者及び全職種スタッフを対象とした面接調査を実施した。
- 4) 18～20年度に、武蔵病院におけるクリティカルパス案の試作と実施評価、20年度には全指定入院医療機関のクリティカルパス導入・実施状況について調査を行った。
- 5) 地域自立支援に対する看護師の関わりの現

状と課題に関する面接調査を、18～19年度は武蔵病院の看護師、19年度は入院中の対象者、20年度は、社会復帰調査官の協力を得て、指定通院医療機関に通院する対象者に実施した。

- 6) 18～20年度に、主に首都圏の指定通院医療機関の看護師・精神保健福祉士・医師、及び訪問看護ステーション看護師、社会復帰調査官を対象に面接調査、及びフォーカスグループ・インタビューを実施した。
- 7) 18～20年度に毎月1回、計33の多職種参加による事例検討会を実施し、事例分析および事例検討の効果についての分析を行った。
- 8) 18～20年度に、CVPPP研修の実施状況の調査、全指定入院医療機関における介入実施状況に関する調査を実施し、20年度には具体的な介入事例の分析を行った。

### 2. H20年度の研究実績

H20年度における本分担研究は、昨年度までの研究成果を引き継ぎながら、指定医療機関の看護師、多職種スタッフ、対象者等の意識調査と事例分析によって、他害行為を行なった精神障害者に対する看護援助と多職種連携の現状を把握し、司法精神看護領域における援助技術とシステムの開発を目指すものである。以下の課題への取り組みを通じて、司法精神看護とその関連領域における臨床実践の指針とその裏付けを明確化すると共に現状の課題と今後の方向性の確認を行うことを目的とした。

昨年度までの研究の継承、発展を図るため、本年度は以下の7テーマに取り組んだ。

- 1) 指定入院医療機関におけるクリティカルパス作成
- 2) 対象行為の確認の実施状況と対象者の内省プロセス
- 3) グループ・プログラムにおける多職種の連

携と役割分担

- 4) 対象者の地域自立支援に向けた連携をめぐる問題の明確化
- 5) 指定入院医療機関の医療に対するスタッフの意識の明確化
- 6) 多職種による事例検討会の機能と活用方法の明確化
- 7) 包括的暴力防止システム (CVPPP) の実施状況

## B. 研究方法

### 1) 指定入院機関におけるクリティカルパスの作成

全国の指定入院医療機関 16 施設、および開設が予定されている 1 施設、合計 17 施設を対象とし、郵送法による質問紙調査を行った。自由記述の質的データに関しては質的記述的分析を行い、属性や自由記述のコード数などの数量的データはクロス集計を行った。

### 2) 対象行為の確認の実施状況と対象者の内省プロセス

社会復帰調整官の協力を得て、指定入院医療機関を退院した 6 名の対象者に半構造化面接を実施した。分析は、面接の逐語録から、内省変化、病気への構え、生活の中で感じていること、入院中の医療に期待することの 4 つのテーマに沿って質的・帰納的分析を行った。また分析は研究者間で、デブリーフィングを行いながら進めた。

### 3) グループ・プログラムにおける多職種の連携と役割分担

#### 3) - 1 : 医療観察法における認知行動理論に基づいた看護面接の展望

医療観察法病棟入院中の対象者 2 名を対象に看護面接を行い、事例の分析・検討を行った。また、日本行動療法学会行動療法士がスーパービジョンを行った。

#### 3) - 2 : 司法精神医療における作業療法の取り組みと今後の課題

研究会とワークショップ参加者からの感想や意見、そして指定入院医療機関、指定通院医療期間で司法精神医療該当患者の処方を受けている作業療法士からの情報を整理分析し、司法精神医療における作業療法の課題と今後の作業療法の関与の仕方について検討した。

### 4) 対象者の地域自立支援に向けた連携をめぐる問題の明確化

指定入院医療機関に入院している対象者 4 名と、その施設の看護師 9 名、コメディカルスタッフ 4 名と、社会復帰調整官・指定通院医療機関スタッフ 9 名を対象に、インタビューを行い、質的に分析した。

### 5) 指定入院医療機関の医療に対するスタッフの意識の明確化

全国の指定入院医療機関 18 施設の看護管理者 20 名を対象とした質問紙調査とグループインタビュー調査を行い、質的・帰納的分析を行った。

### 6) 多職種による事例検討会の機能と活用方法の明確化

今年度はこれまで開催してきた事例検討会について、「事例提供の動機」および事例検討会参加後の質問紙調査から事例検討会の満足度などを整理し、事例検討会で検討したいと感じている事例を明らかにした。また、多職種で行う事例検討会を今後も継続していく体制作りを、医療観察法病棟に関わる多職種スタッフの意見を取り入れて検討した。

### 7) 包括的暴力防止システム (CVPPP) の実施状況

指定入院医療機関の病棟師長を対象に、CVPPP の実際の使用数、暴力に対する介入についての学習会の開催状況、実際の活用事例についてアンケート調査を行った。さらに