

NPO法人  
日本家族関係・人間関係サポート協会

# 「かぞくのがっこう®」で学んだこと ～「人間関係見える化シート」の活用～

看護師 國居早苗

# 日本在宅医療連合学会 COI 開示

筆頭発表者名 國居早苗

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある  
企業などはありません。

# 自己紹介

氏名：國居早苗

所在：東京都世田谷区

桜新町アーバンクリニック在宅医療部/  
(医師12名・看護師9名)

桜新町ナースケア・ステーション  
(看護師9名・セラピスト6名)

桜新町ナースケア・プランニング  
(介護支援専門員2名)

事務・総務・運営等含め計60名ほど

1999年 訪問看護師として働き始める

2016年 訪問看護認定看護師資格取得

2019年 桜新町アーバンクリニック  
/桜新町ナースケア・ステーション 管理者

活動：

ちいき食堂・地域イベントの救護班・遺族会・「人のさいご」本作成



# なぜ、このがっこうに？



知り合いの  
看護師さん

「かぞくのがっこう」という  
おもしろい学校ができたよ

「家族」に特化した学校！



ところでなぜひらがな？

ぜひ学んでみたい！！



# 家族が多様化している

## かぞくって なあに？

かぞくって どんなもの？

かぞくって なんの ために あるの？ かぞくで なにを するの？

こうした しつもんを なげかけるだけで

かぞくの かたちにも いろいろ あるんだって ことが

しぜんに わかってくる はずだよ



ALL about Families かぞくってなあに？  
フェリシティ・ブルックスの絵本より



NPO法人  
日本家族関係・人間関係サポート協会

# 日々のモヤモヤ



## ①情報共有

- ・他の看護師と共有
- ・多職種との共有
- ・カンファレンスでの共有

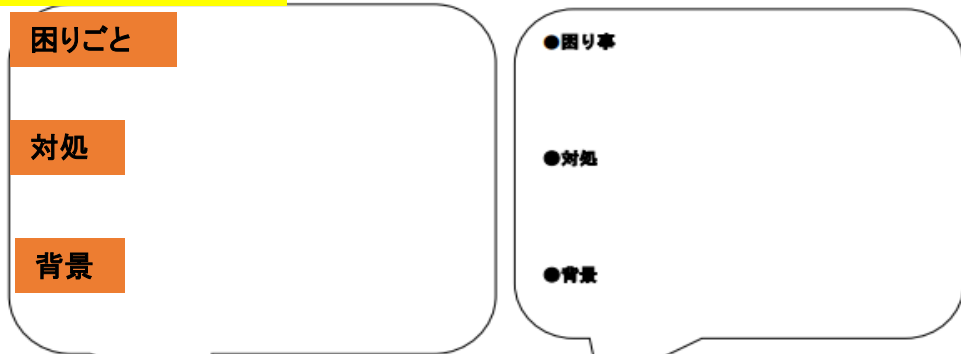
## ②カンファレンスでの協議



# 人間関係見える化シート “解決志向型”

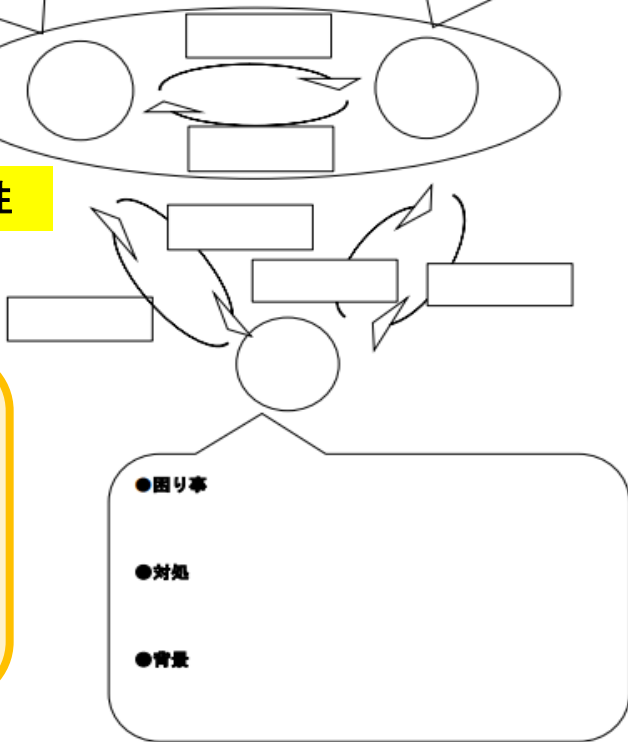
① 検討場面の明確化

② 文脈(ストーリー)と相互関係



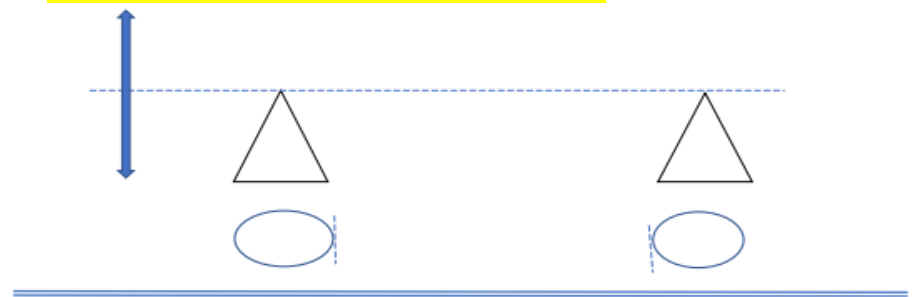
「俯瞰」を意識!

③ 対象者と援助者の関係性



頭の中の思考を外在化すること  
↓  
**メタ認知**

④ 力関係と両者の心の距離感



⑤ 支援の方策

⑥ 実施内容の状況変化

⑦ 評価・考察

# 見える化シートでの学び

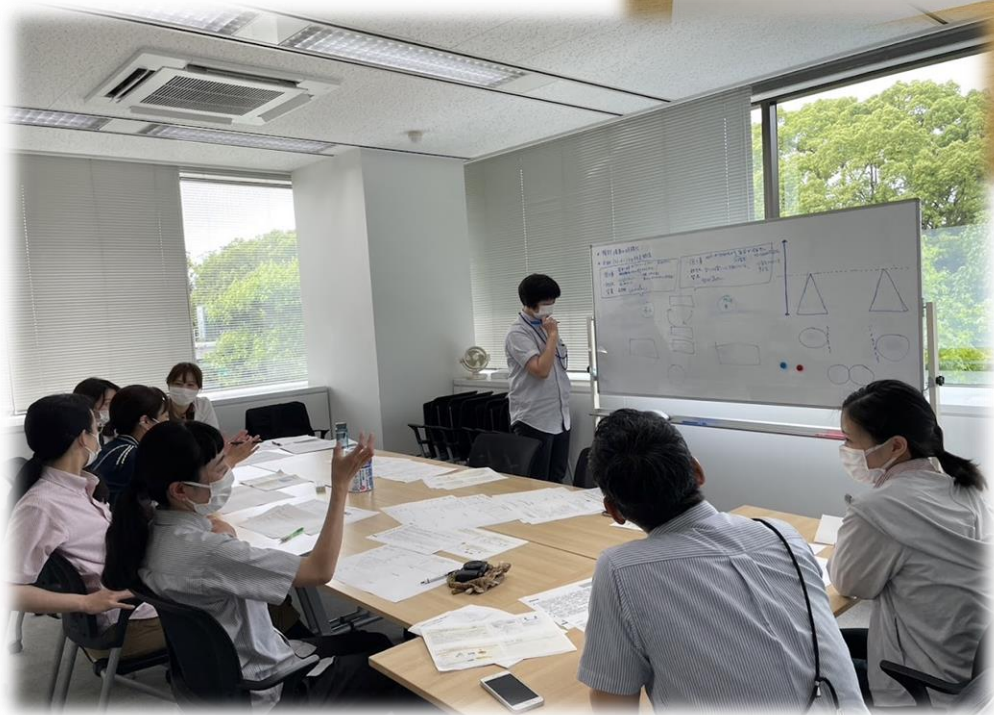
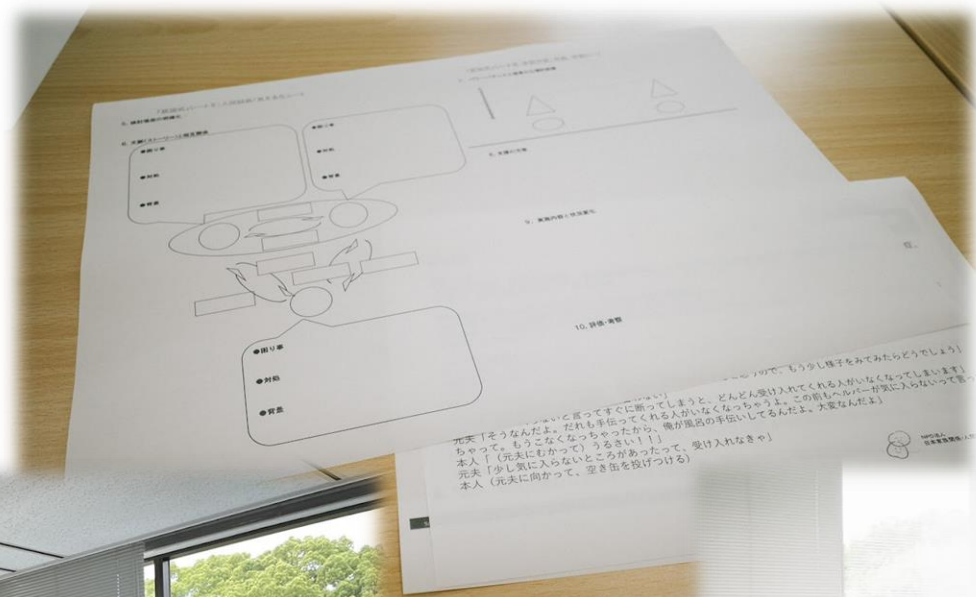
- ✓一つの事例（家族）を考える中で、違う視点で見ることができ**俯瞰力**を養えると思った。
- ✓情報を整理することで**客観的**に見れた。
- ✓困り事が起きた時に自分は何に憤慨し、困難さを感じたか客観的にみることで、**自分が自分の境界線を守る**ためにどう対処しているのか把握できた。
- ✓人間関係を構築する上では、相手と向き合う中で**距離感やバウンダリー**を保つことは大切なプロセスだと感じた。

現場で使える！





# 人間関係見える化シートを使用して



# スタッフの声

- **心理的な距離**という視点は持っていなかった感情の衝突や相手を思う感情も、**力のバランス**が大切だということが見えてきた

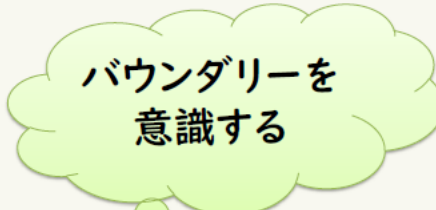
## 2) 使い方の手順

### (4) パワーバランスと両者の心理的距離

#### ② 心理的距離

お互いを尊重し合える関係が築けているときは、両者の間に程よい心理的距離が存在する

バウンダリーの意識が薄れてしまうと、相手の境界を侵してしまい、また境界をしっかり引けないと他者の侵入を許し巻き込まれてしまう（心理的距離が近くなりすぎる）  
相手に向き合う意欲をなくす（心理的距離が遠くなりすぎる）



バウンダリーを  
意識する

# スタッフの声

- 感情的な面（発言や行動）と事実を整理して可視化し、複数名で考えることで、更に起きてくる事象が**明らかに**な**って**くる過程を学べた
- 可視化したシートから複雑化した内容を**俯瞰**することにより、これからの支援方法や課題も明らかになり、日々のケアにも活かせると感じた

## 2) 使い方の手順

(3) 文脈（ストーリー）と相互関係を考える

② 関係性を考える

自分と相手との関係性を考える 「俯瞰」を意識!

真上から見たとき、両者の関係性がどのようになっているのか、最も相応しい言葉を考える

関係性がギクシャクしているときは、悪循環に陥っている

# まとめ

- 状況を捉える見方が変わったことにより、支援の在り方を深めることができた
- 職場の活性化につながった

