

問い集

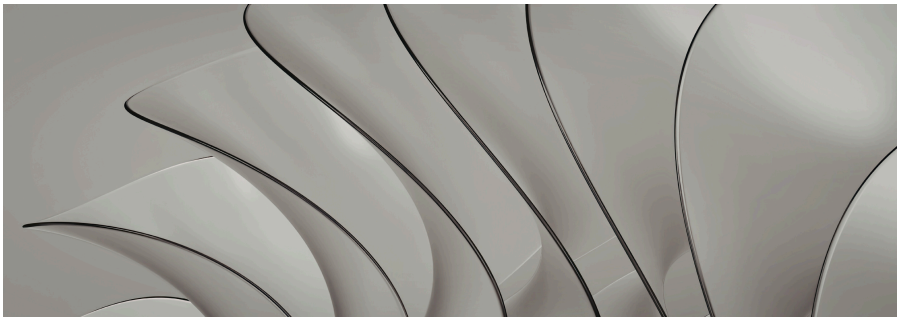


エンパワーメントの問い

ケアマネジャーが家族支援の場面で使える「問い」のヒント

はじめに

問いは、
刃にもなるし、灯りにもなる



介護の場面では



家族は様々な葛藤や不安を抱えています。

肯定的で、やさしい問いは

- ・気持ちを整理する
- ・背負いすぎている責任に気づく
- ・本人の力を思い出す

このような灯りの役割を果たします。

この小さな問い集は

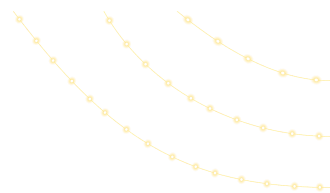
ケアマネジャーが家族と関わるときに

家族の力を引き出す問い

として活用できるように作成しました。

必要な場面で参考にしていただければ幸いです

問いが灯りになる3つの条件



①関係ができてから質問する

共感やねぎらいの言葉を添えたあと
問いを置きます。

②正解を求めない

問いは答えを見つけるためではなく
気持ちを整理するためにあります。

③答えが急でない

問いのあとに生まれる沈黙も
大切な支援の時間です。

この「問い集」の心理学的背景

この冊子で紹介している「問い」はいくつかの心理療法的アプローチのエッセンスを参考にしています。

■エンパワーメントアプローチ

その人の持つ力を引き出すことを考えます。

■来談者中心アプローチ

理解されることで人は自ら回復する力を発揮します。

■ナラティブアプローチ

人は自分の経験を物語として理解します。

問いはその物語を広げます。問題はその人自身ではない。

■解決志向アプローチ（SFA）

問題だけでなくできていることやうまくいっている例外に目を向け、広げます。

この「問い集」の心理学的背景

この冊子で紹介している「問い」はいくつかの心理療法的アプローチのエッセンスを参考にしています。

■ ストレス対処理論（コーピング）

感情を言葉にすることがストレス軽減につながります。

■ ゲシュタルト療法（境界線）

自分の責任と相手の責任を区別することを大切にします。

■ 他、支援に役立つ心理療法等

・ オープンダイアログ、認知行動療法、アクセプタンス&コミットメントセラピー、ポリヴェーガル理論、セルフコンパッション等

※興味のあるテーマについては、関連書籍や研修等で学びを深めてみてください。

あいまいな喪失場面

家族介護者の力、気づきにつながる「問い」

- ① 意味を見つける
- ② 支配感（コントロール感）を調整する
- ③ アイデンティティ-を再構築する
- ④ 両価性を正常化する
- ⑤ 新しい愛着の形を見つける
- ⑥ 新しい希望を見つける
- ⑦ その他

① 意味を見つける



背景理論

ナラティブ / ロゴセラピー

声かけ例

「あいまいな喪失ともいうらしいですよ」

「どのような変化を感じていらっしゃるでしょうか」

「そのことがどのように生活に影響がありますか」

「ここまで本当に色々ありましたよね」

「それでも続けてこられた理由は何でしょう」

「今の体験の中で何か大切にしたいことはありますか」

支援の視点

体験を言葉にし

経験の意味を整理する

② 支配感 (コントロール感) を調整する

背景理論

認知行動療法 / SFA

声かけ例

「今、変えられることは何でしょう」

「できる範囲を一緒に整理しましょうか」

「今、ご自分自身ができることは何でしょう」

支援の視点

すべてを背負う状態から

できる範囲へ焦点を戻す

③ アイデンティティを 再構築する



背景理論

ナラティブ / ACT

声かけ例

「〇〇さんらしさってどんなところでしょう」

「介護者以外の役割は〇〇さんにとってどのようなものがありそうですか」

「〇〇さんが大切にしてきたことはどのような事でしょうか」

支援の視点

役割に埋もれた

その人らしさを守る

④ 両価性を正常化する



背景理論

動機づけ面接 / セルフコンパッション / ナラティブ

声かけ例

「大切な気持ちと、つらい気持ちの両方がありますね」

「その両方の気持ちがあって自然です」

「そう感じる方は多いですよ」

支援の視点

人の感情は“AND”で存在する

諦めたい AND 諦めたくない

正しさより揺れに寄り添う

揺れは自然と伝える

白黒つけず、小さな選択にもどす

⑤ 新しい愛着の形を見つける



背景理論

愛着理論 / ナラティブ

声かけ例

「形は変わっても関係は続いていますね」

「今できる関わり方はどんなものがありそうですか」

「今の形でできていることもありますね」

支援の視点

関係は終わることではなく

形を変えることがある

⑥ 新しい希望を見つける



背景理論

SFA / レジリエンス

声かけ例

「その中でも、うまくいっていることはありますか」

「ここまで続けてこられた力がありますね」

「少し楽になるとしたら何が変わりそうでしょうか」

「大切にしたいことに少し近づくとしたら何ができそうですか」

支援の視点

希望はすでにあるものを見つけること

小さなできているを見つける

一步を具体化する

●その他

(選択肢を広げる問い)

すべてを一人で解決する必要はありません。

介護が続くと

「この方法しかない」

「私がやらなければならない」

と感じてしまうことがあります。

できることと難しいことを分けることで
少しずつ状況が整理されていきます。



声かけ例

- ・今できることと、難しいことを分けるとしたら何がありそうですか？
- ・もし少しだけ誰かに任せる気持ちになったら、どの部分なら現実的でしょうか
- ・今の負担感を0～10で表すとどのくらいでしょうか？
- ・これまで少しでも助けになったことはどのようなことでしょうか

ゲシュタルトの祈り



支援者もまた、守られてよい存在です
介護の支援をしていると、

家族の苦しさや切実さに触れることが多くあります。

その中で、

「なんとかしてあげたい」

「自分をもっと頑張れば」

と感じることもあるかもしれません。

特に優しく責任感の強い支援者ほど、

家族の思いや期待を強く引き受けてしまい、

知らないうちに疲弊してしまうことがあります。

しかし、介護の問題は

一人の支援者が背負えるものではありません。

どれだけ関わっても、

思うようにいかないこともあります。

それは、

ケアマネジャーの責任ではありません。

支援者にもまた

守られるべき境界線（バウンダリー）があり

ます。

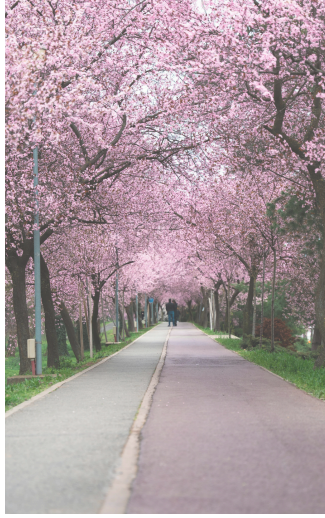
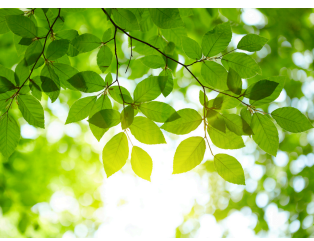
そのことを思い出させてくれる言葉として、

ゲシュタルトの祈りを紹介します。

ゲシュタルトの祈り

ゲシュタルトの祈り
私は私のことをする
あなたはあなたのことをする
私はあなたの期待に応えるために
この世にいるのではない
あなたもまた
私の期待に応えるために
この世にいるのではない
あなたはあなた
私は私
それでも
もし偶然出会えたのなら
それはすばらしいこと
出会えなかったとしても
それもまた
仕方のないこと





コミュニケーションは、
「事柄」＋「感情」で
できている。

事柄だけを追うと、状況は整理できるが、分かってもらえていないと感じる会話になる。感情に触れた時に人は「この人は分かってくれる」さらに、内省が深まり新たな気づきや解釈、選択肢の種となる

支援者の余白

今日できたこと
は、ちゃんとある

大きな変化がなくても、
今日、関わり続けたこと。

それ自体も立派な支援です。



分ろうとした、
その姿勢が届いて
いる

完璧にならなくてもいい。

分ろうとした時間は、
ちゃんと関係の中に残って
います。



問いは刃にも灯りにもなる

エンパワーメント「問い集」

作成：高齢者あんしん相談センター由井 佐藤一広 2026年3月
公認心理師/精神保健福祉士/社会福祉士