

『ケアマネキャリアカフェ研修』に参加して

報告者：宇奈月在宅介護支援センター 大井 紀美



令和8年5月14日（木）オンラインにて開催されました「ケアマネキャリアカフェ」に参加しました。講師は NPO 法人「未来をつくる kaigo カフェ」代表の高瀬比左子先生でした。

高瀬先生より研修の目的について「自分をねぎらう」日々の実践と感情を評価せず、ありのまま受け止める時間にする。「未来を可視化する」ぼんやりした理想では無く明日からの「小さな一歩」を言語化すると説明がありました。

次にキャリアデザインの重要性について以下のようなお話がありました。

- ① 役割過多から自分を守る為の適切な境界線の引き方を見直す。
- ② 介護報酬改定や地域包括ケアの深化や DX 推進等の変化の波に乗る準備をする。
- ③ ACP、虐待対応、医療連携等高度化するニーズに対応する専門性の更新を行う。
- ④ 環境変化に振り回されるのではなく「納得の選択」を積み重ねる主体性を持つ。

その後、個人ワークを行い、グループで意見交換、発表を行いました。ワークの内容は「キャリアを振り返るワーク」「強みの棚卸ワーク」「モザイク・キャリア発見ワークシート」。ワークの中で「辞めたいと思った瞬間」「それでも踏みとどまった瞬間」というお題があり、「担当さんの事を思うと辞められない。」「辞めてしまったら利用者さんが困ってしまう」という意見が沢山出ました。



富山県のケアマネさんは本当に真面目で一生懸命な方が多いなと思いました。又、仲間がいて支えてくれたから辞めずにこられたという意見があり印象に残っています。

最後に仕事、プライベートでの自分の強みを組み合わせて「〇〇なケアマネ」という自分だけのキャッチフレーズを作りました。皆さんからは「マルチな能力があるケアマネ」「気づいたらそばにいたケアマネ」「フリー（自由）なケアマネ」「本音を引き出せるケアマネ」「探す事が得意なケアマネ」等、色々なキャッチフレーズが出揃いました。

先生より立派な目標でなくてOK、小さくてOK、途中で変更してOK、大切なのは「今の自分にとって無理が無く、少しワクワクする事」ですと話がありました。自分の仕事やプライベートでの経験がそのまま自分の強みになる。色々な事を経験してその学びを仕事に活かす。燃え尽きない様に自分を振り返る時間を持つ。未来の自分を想像して言語化し、想像した自分に一歩でも近づく様に具体的に動く事。今回の研修でキャリアをデザインする手法を学ぶ事が出来て良かったです。自分の強みをこれからも増やして「沢山の引き出しを持てるケアマネ」でありたいと思いました。

※この研修はオンラインにて開催されました