



人間の悩みは人間関係であるという
アドラー心理学に基づく…

松原マユミの介護相談室

～実母との確執を克服することで見えてきた私の介護～

2018年7月14日
TMOアドバンス 鈴木組

松原 マユミ

松原 マユミ

市川市東大和田在住（市川在住25年）

ヘルスマイト（食生活改善推進員歴 10年）

教育教材の営業職&教育アドバイザー歴 10年

市川のお節介おばちゃん歴 25年

コミュニティカウンセラー

アドラーELM・SMILEリーダー

カラーセラピーCAMESアドバイザー

食育インストラクター

キャンドルセラピスト



実母の在宅介護歴 10年（アルツハイマー型） 現在要介護4 デイサービス利用



私の実母です。
週6日デイサービス利用
お互いに今ここを
楽しんでいます。

無償介護者の
サポートの
必要性を
お伝え
しています！



アドラー心理学に
基づいた
気づきの講座
開講中です！



コミュニティカウンセラー
として介護に関する
シェア会開催中！

突然始まった介護 始まったころは…

人に迷惑かけちゃダメ!?

うちの親まだ大丈夫!?

私が介護すべき!?

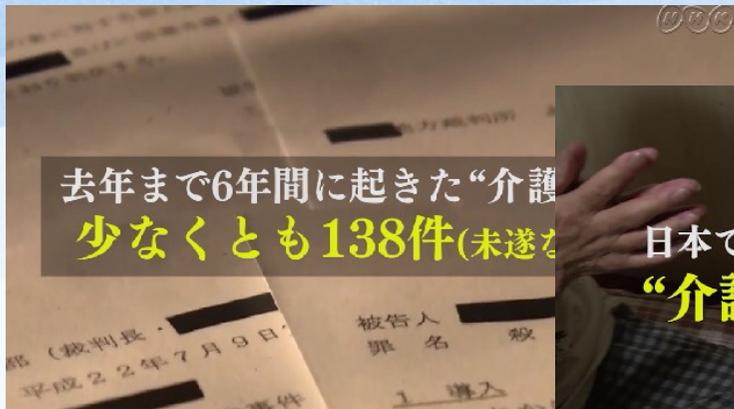
福祉は
もっと大変な人のもの

どーしてそんなことするの？

実は親とうまくいってない



実はこの時期が精神的に一番キツイ！



去年まで6年間に起きた“介護”
少なくとも138件(未遂含む)

日本では今、2週間に1度
“介護殺人”が起きている



介護者を
「孤立させない」
社会を

がんに罹患する確率～累積罹患リスク（2013年データに基づく）

累積罹患リスクとは...ある年齢までにある病気に罹患する
（その病気と診断される）おおよその確率

生涯でがんに罹患する確率は、男性62%（2人に1人）、
女性46%（2人に1人）。

**他人事ではありません！
介護は突然やってくる！**

いろいろ講座はあります！

- 知識や仕組みを語る方はいます。
- 親子の関係が良いことが前提！

人間関係にまで触れない

親子(家族)は初めての人間関係

実はうまくいってない方も多いですよね！

私の介護が変わったのは… アドラー心理学と出会ったから！

アルフレッド・アドラー(1870～1932)
オーストリア生まれの精神科医、心理学者。
フロイト・ユングと並ぶ3大心理学者のひとり。



人間の悩みのすべては対人関係である！ あなたの人生の主人公はあなた！

私が介護に活かした アドラー心理学の考え方は？

- **対人関係論**…一見すると内面の悩みのようなこともすべて対人関係から起因する。実は他人の目を気にしている。人生の主人公は？
- **自己決定論**…トラウマはない！自分で決めてきたこと。責任もって変えようと決心したら変えられる！
- **課題の分離**…自分で変えられることと変えられないことに分け変えられないことに関しては悩んでも仕方ないことに気づく。
- **目的論**…原因を求めるのではなく、どうしたいのか？どこへ向かうのか目的に目を向ける。

講座に参加してくださった方のご相談から…

事例1

両親が自分の事を嫌いだと思っていたAさんは…

- 自分の思い込みだと気づいた
- 親に自分の想いをいってもいい
- 話し合いができるようになった

親がどう人生を生きたいか

そのために自分ができることは何か？
確認できた。

事例2

父の介護は自分がすべきだと思っていたBさんは…

- 兄弟との関係を調えた
- 自分がどうしたいのか見直した
- 人の手を借りてもいいと気づいた

兄弟で話し合い、それぞれの分担を決めたうえで父親は施設に入居した。

事例3

親が嫌いだったから介護なんて無理だと思っていたCさんは

- どこかで自分を責めていた
 - 成育歴を語っているうちに
そう思うのは仕方ないと気づいた
そして今どうしたいのかを決めた
- 介護職員のようにふるまう事で
介護が楽になった。

実は…
話してみたら
改善・解決することが
多いのです！





アドラー心理学で介護が楽
になると確信しました！

介護で苦しんでいる方にお伝えして
市川市の介護の環境を
よくしていきたい！

松原マユミの介護相談室では…

• まず聴く



• 書き出すことで現状を整理する



• 今どうしたいのか？今できることはなにか？



• 必要なら情報（専門家）にもつなぐ

暗くなりがちな介護の話…

お茶をのみながら、洗濯しながらお話ししましょう。



ついでに来てついでに話す…
喫茶ランドリーのような 場所
お待ちしております！



できるなら…
介護前にアドラーに出会ってほしい！

・介護が始まると？

余裕がなくなり向き合うのはつらい！

・友人関係・職場

・夫婦関係・育児

今のあなたの悩みも解決します！

・ **まずはお気軽に！**

初回30分は無料でお話伺います！

(延長 1時間につき2,000円)

・ **その後、どうしたいのか目標を立て**

解決に向かうよう、5回くらいを目途に

介護する方の心と環境をほぐしていきます！

(1回2時間 5,000円)

今後…**プレ介護講座**として

アドラー心理学の活かし方をお伝えしていきます！

(ワンコイン～2,000円/1時間)



ご清聴

ありがとうございました！

アドラー心理学ELM講座

勇気づけ講座は「自分の眼鏡」を体感するプログラムです。
ワークと理論で、自分自身と周りの勇気を高めるために
必要な態度や技術を身につけていきます。
12章にわたり仲間とともに体験を通して学ぶので、
より深い理解を得ることができ活用できるようになります！



全12章 1章30分×12
3章(2時間)×4日間 または4章(2.5時間)×3日間

【料金】 18,000円 (1章1,500円×12)

SMILE

～愛と勇気づけの親子関係セミナー～

子育てで毎日イライラ！ 夫との会話がちぐはぐ！
実母や姑との関係でモヤモヤ！

人の悩みはすべて人間関係から生まれます。

SMILE講座では、仲間とのロールプレイングや毎週の
課題などの体験を通して学ぶことで
しっかりと理解し生活に活かすことができます！

**全8章 1章2時間×8日間 受講料
30,000円（テキスト代を含む）**

お申し込み お問い合わせは

Mail m.matsu6238@icloud.com
Blog <https://ameblo.jp/comeslovedream1212/>

