

## 発表と振り返り【30分】

- 作った句を発表し、リーダー・参加者で感想を述べあいます。



「介護百首カルタ」は七七舎ホームページよりダウンロードできます

**介護百首**  
駒場苑がつくった  
生活リハビリ

著者：坂野悠己+駒場苑の仲間たち  
発行：プリコラージュ  
体裁：四六判・112ページ・カラー  
定価：1,760円（税込み）

やりたい介護実現マガジン

プリコラージュ

**Bricolage**

年6回発行（奇数月15日）

発行：プリコラージュ

体裁：B5判・48ページ

定価：671円（税込み）



ご購入は「**ななしゃOnline Shop**」で

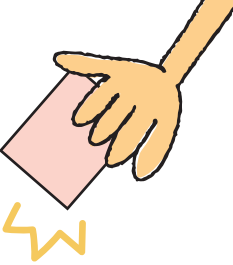
<https://nanasha77.base.shop>



プリコの購読には

2か月に1回、Bricolage（671円〔税込〕）をお届けする**定期便**と、1年分（4,026円〔税込〕）を前払い、年6回お届けする**年間購読**があります。

## カルタ DE



## の進め方



## カルタ DE ワークショップって何？

総合ケアセンター駒場苑（東京）の施設長坂野悠己さんが、駒場苑のケアをスタッフ・家族に知ってもらうためにつくった「介護百人一首」。カレンダー、書籍と形を変えながら進化し、「ケアの基本」を学び確認するアイテムになりました。

さらに、「よい介護」とは何かを考え、自分のケアを振り返るためのツールとして開発されたのが介護百首カルタです。

このカルタを使った「カルタ DE ワークショップ」は、介護百首を楽しみながら、自分の思いを言葉にしたり、他の参加者の意見を聞くことで、自分の介護を振り返り、改めてよい介護とは何かを具体的に考えることができるワークショップです。

## カルタDEワークショップの進め方

プログラムは、4つのパーツで構成されています。基本的な展開は以下のとおりです。

- ① 受付で渡されたシール（名札）に、呼ばれたい名前を書いて名札とする。
- ② 自己紹介
- ③ カルタ取り【30分】
- ④ カルタから介護が見える—自分の言葉で介護観を語ろう【60分】
- ⑤ 作ってみよう介護短歌【60分】
- ⑥ 発表と振り返り【30分】

※時間は1グループ6人程度を想定しています。参加人数に合わせて適宜、変更してください。

※1グループにファシリテーターを1人置きます。

### ワークショップ① カルタ取り【30分】

- テーブルに下の句が書かれたカルタを並べます。
  - ※ 100枚すべてを並べると、下の句をなかなか探せず場がシラケるので、参加者数に応じて枚数を調整しましょう。
  - ※ 参加者が10人程度であればカルタは30枚ぐらい。20人程度であれば、50枚ぐらいが妥当です。
- リーダーが読み札の上の句を読み上げ、参加者はその上の句に対応する下の句を予想してカルタをとります。
- 参加者はとったカルタ（下の句）を読み上げ、リーダーが○×で応えます。
- 時間内に最も多く取った参加者が優勝です。
  - ※ 小さな賞品を用意しておくと、より盛り上がります。

2

### ワークショップ② カルタから介護が見える—自分の言葉で介護観を語ろう【60分】

- テーブルに読み札を伏せて並べます。
- 話す順番を決め、最初の人が無作為に選んだ読み札を読み上げ、その札から想起されたエピソード・介護を語ります。それを受けてグループで自由に語り合います。
- 一段落したところで、次の参加者にバトンタッチします。
  - ※ 最初に話す人を決める方法：たとえば、生まれた月を発表し合って1月生まれの人から左に座っている人から始めるなど、偶然を活かした方法が盛り上がります。
  - ※ 円滑な進行のために1グループ1人ファシリテーターを準備しましょう。

### ワークショップ③ 作ってみよう介護短歌【60分】

- 白紙のカルタを配り、参加者自身が句を作ります。
- 作り方には以下の3通りの方法があります。
  - ① テーマを決めて作る
    - ※ 夏祭り、誕生日、食事介助、夜勤など、介護にかかわるアイテムがよいでしょう。
  - ② 主催者がカルタから上の句を選んで提示し、参加者が下の句を作る
  - ③ 自由にする
- 他にもいろいろなパターンが考えられます。どの方法がよいのか、みんなで話して決めるのも盛り上がりますね。

3

