

コンチネンス電話相談員ブラッシュアップセミナー2020 ご案内

日時： 2020年12月13日（日） 15:00～18:30

コンチネンス電話相談員の教育水準を確保し、コンチネンス電話相談事業の円滑な実施を目的としてブラッシュアップセミナーを年1回開催しております。本セミナーの受講は、5年毎の電話相談員資格更新要件の一つとなっています。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来の集合研修ではなくWebセミナーを開催致します。

※**原則として、Webセミナーにご参加下さい。**Web環境での受講が困難な方は、指定課題の提出をもって受講修了したと認めます。

【対象】 コンチネンス電話相談員

【費用】 セミナー受講料（Webセミナー参加の方）： 2,000円

指定課題提出のみの参加料（Webセミナーに参加できない方）： 1,000円

【開催方法】 オンラインセミナー（Zoomを利用）

【申込〆切】 2020年11月30日（月）※受講料、課題参加料ともに、この日までにお振込みください。

【振込先】 ゆうちょ銀行 店名：一三八 店番：138 預金種目：普通口座 口座番号：1013826

名義：トクビ ニホンコンチネンスキョウカイ

※万一キャンセルの連絡をいただきましても、受講料は返金しません。

【指定課題】 **WEBセミナー参加者**：①**当日の演習（ロールプレイング）で用いるクライアント事例を1例作成。**

指定課題提出での参加者：①「カウンセリングの話」（平木典子著 朝日選書）要約レポート〔A4用紙1枚〕提出。

②**電話相談のクライアント事例を2例作成。** ※詳細は別紙「[指定課題の提出について](#)」を参照ください。

【課題〆切り】 2020年12月10日（水）

【参加方法】 PC、タブレット、スマートフォンで参加ください。スマホ利用の場合、事前にZoomアプリをダウンロード下さい。


【申込・課題提出方法】 メール、又はFAXにてお申し込み、および、課題提出してください。

【申込み・課題提出先 E-mail】 telsemi@jcas.or.jp コンチネンスケア電話相談部会セミナー事務局

【申込み先・課題提出先 FAX】 03-6368-3122

※Zoomの利用に不安がある方は、個別にご相談ください。事前に、練習会等を実施してフォローいたします。

【プログラム】

15:00～15:10	受付開始 開講あいさつ	実行委員長 近江麻理
15:10～16:10	講義：電話相談員に役立つ当事者視点 ～私の排泄障害について語る～ 講師：NPO 法人日本コンチネンス協会 理事 関根 直紀氏	
16:10～16:50	演習オリエンテーション ロールプレイング 質疑応答 意見交換	
16:50～17:00	事務連絡・閉講あいさつ	担当理事 小島みさお
17:00～17:10	休憩	
17:10～18:25	懇親会	
18:25～18:30	クロージング（～18:30）	

送信先：NPO法人 日本コンチネンス協会 電話相談部会セミナー事務局
E-mail:telsemi@jcas.or.jp FAX：03-6368-3122

コンチネンス電話相談員ブラッシュアップセミナー2020 申込用紙 (11/30 締切)

参加形態 (いずれかに○)	1. Webセミナーに参加 → (a.パソコン b.スマートフォン) 2. 指定課題提出での参加
懇親会参加 (いずれかに○)	オンライン懇親会に参加 ・ オンライン懇親会に不参加
事前練習参加希望	Zoomの事前練習会(日程未定)に 参加希望あり ・ 参加希望なし
ふりがな	
氏名	
会員番号	No.
携帯電話	
E-mail (携帯)	☆必ず楷書でご記入下さい カタカナ () @ 例) l:エル 1:イチ
PCで参加の場合 E-mail (PC)	☆必ず楷書でご記入下さい カタカナ () @

※オンラインセミナーの案内 URL を送るため、正確に記入ください。

1) 今回のテーマについて知りたいこと、質問等があれば、事前にお知らせください。

--

2) 今後のブラッシュアップセミナーの講義の希望テーマ内容がありましたら、ご自由にお書きください。

--

3) 電話相談員として活動するにあたり、不明な点や希望等がありましたらお書きください。

--

指定課題の提出について

今年度のコンチネンス電話相談員ブラッシュアップセミナーは、①Web セミナー参加、②Web セミナー不参加で指定課題提出、のいずれの場合でも、事前に、課題の提出が必要です。

【指定課題について】

(1) Web 受講する方の場合

- ・当日の演習（ロールプレイ）で用いる事例を作成して下さい。電話相談のクライアント（当事者、介護者、他）になったつもりで、今まで電話相談員として経験したことや、職場での経験などを参考に、排泄の相談事例を 1 例（排尿、排便、介護、他）、作成する。（創作で可）
- ・当日は、Zoom 機能を利用してグループワーク（ロールプレイ）を行います。誰がクライアント役になってもスムーズに演習・ロールプレイができるよう、また、相談対応の学びを深めるためにも、必須課題といたします。

(2) Web 受講ができない方の場合

【課題 1】「カウンセリングの話」平木典子著（朝日選書）を再読し、実践を振り返り学んだこと、気づかされたこと、感じたことなどをまとめる。

【課題 2】電話相談のクライアント（当事者、介護者、他）になったつもりで、今まで電話相談員として経験したことや、職場での経験などを参考に、排泄の相談事例を 2 例（排尿、排便、介護、他）、創作する。

（①基本情報、②入電内容（主訴、主な症状含む）、③推測される排泄症状・タイプ、④対応や助言）を作成する。
（創作で可）

- ① 基本情報：年齢、性別、既往歴、現病歴、服薬内容、生活習慣、身長、体重、等。
- ② 入電内容：300~600 字程度
主訴、主訴にともなう症状、主症状と関連する情報を盛り込む。その他は自由に想定し展開してください。
- ③ 推測される排泄症状・タイプ
- ④ 対応や助言

- ・上記①②③④部分の具体的な書き方は、次ページ以降の【事例の書き方】を参照ください。
- ・文字量は、課題 1、2ともに、A4 サイズ 1 ページ分程度（1,600~3,200 字程度）にまとめて下さい。

コンチネンス電話相談員ブラッシュアップセミナー2020 【事例の書き方】

以下は、電話相談対応の事例の具体的な書き方の参考例です。

「切迫性尿失禁・OAB 頻尿」と思われる事例の相談ケース

【基本情報】

Aさん 東京都在住 読売新聞の記事を見て電話をかけた。

69歳 女性 身長 150cm 体重 57kg 出産 3回 正常分娩 3200g 程度

閉経 60歳 排便は、毎日排便があったり数日に一回程度であったりするが特に困ってはいない。3年前に胆石と総胆管結石で腹腔鏡手術を受けてから近所の消化器科でランソプラゾールと、そこで最近、頻尿のベシケアという薬をもらっている。他に大きな病気はない。専業主婦で夫とふたり暮らし。息子と娘は自立して別世帯。趣味は卓球とヨガ、卓球は週に一回、区の教室に通っていて、ヨガは毎朝起きがけにやっている。

主訴 頻尿 尿漏れ

【入電内容】

尿が近くて、年中トイレ行っている。トイレに行っても尿は少ししか出なくて、最近尿のことを考えるだけでも間に合わずに漏れてしまう事がある。2時間か3時間位は我慢が出来るときもあるが、手を洗ったり、食事を作っていたりすると、急にトイレに行きたくなくて尿が漏れてしまう。そしてトイレに行っても、あまり尿が出ない。そんな事の繰り返し。趣味の卓球に行ったりヨガの教室に行ったりするのは好きだったが、電車やバスの移動中、トイレに行きたくなくなったり、尿を我慢できずに尿漏れをしてしまったらどうしようかと思うと、行くのを躊躇してしまっている。幸い。

卓球やヨガをしている時は夢中になっているせいか、漏れは気にならないが…。心配だからティッシュをあてて濡れたら交換するようにしているが、においが気になるし、時々下着まで湿っているし、周りの人にばれたらと思うと心配で仕方ない。休憩のときはみんなでお茶を飲んでおしゃべりするのが楽しいが、お茶を飲むと、すぐトイレに行きたくなくなるし、ついできるお茶は断れないので、困っている。実は先日、帰宅してドアを開けようとしたら急にトイレに行きたくなくて、急いで鍵を開けてトイレに駆け込んだが間に合わず、下着まで尿が漏れてしまった。家には誰もいなかったからよかったが、夫にばれたら恥ずかしい。

水分を取ると体によいと聞いたが、私はあまり飲んでない方だと思っている、飲んだ方がいいかしら？

夜、ゆっくり眠れるように23頃お風呂に入って、すぐに床につくけど、必ず1回はトイレに行きたくなくて、間に合わない事もある。

テレビで、尿漏れのCMがあったから、消化器科の先生に相談してみたら、「尿が出にくい」とか「残尿感はないか」とか聞かれて、そのような症状はないと伝えたら、頻尿の薬ベシケア…という薬をもらった。飲んでみたら3時間位我慢出できるようになったけれど、喉がすごく渇くし、お茶ばかり飲んでる。だから、ベシケアも飲んだり飲まなかったり。薬の説明もなかったし、何の検査もしなかったけれど、いきなり薬を飲んで、よかったのかな…。私に合っているのかしら、副作用も心配だし…。

あの日の尿漏れがあってから、卓球やヨガ教室も、頻尿と尿漏れが気になって心配で行けない。外出はせいぜい買い物に行く程度。先生に言っても、説明もなく薬を出されるだけ、夫や友人に相談するなんて、もったのほか、誰にも知られたくない。

私はどのような状態なのか？ 私みたいな人、他にもいるのか？

尿漏れて、高齢者の病気？

週刊誌で、手術で尿漏れが治るって記事を見たけど、私も手術で治るのかしら？

【推測される排尿症状、タイプ】

過活動膀胱、切迫性尿失禁

【対応や助言】

- ・排尿症状や失禁のタイミング、背景から過活動膀胱、切迫性尿失禁を推測して対応した（排尿回数、夜間排尿回数、排尿症状の確認）。
- ・クライアントは、失禁の現状を理解されておらず困惑している様子。家事により冷たい水を触ったり、トイレの事を考えると、あまり尿が溜まってなくても、強い尿意をもよおして、トイレに行きたくなくなったり、場合によっては、間に合わずに漏れてしまうことがある、このような尿失禁があることを説明した。対処法として、膀胱訓練により、尿を溜められるようにすること、急な尿意により漏れてしまうことを防ぐために、骨盤底筋体操を行うこと、尿意をもよおしても慌てない、こと等を説明し、当て物としてティッシュを使用しているが、尿取りパッドの使用を勧めた。失禁量に見合った尿取りパッドを使用することで、臭いや、下着までの汚染を防ぐことができ、安心して外出や趣味ができる。
- ・可能であれば、排尿日誌をつけて、水分量、排尿量、漏れてしまうタイミングをチェックすることで、現状が把握できることと、受診する際に、医療機関に持参すると参考になる。
- ・生活指導として、水分摂取量や、タイミング、水分の種類、保温、リラックス、外出時にトイレの場所を把握しておくことで安心して外出できること、膀胱訓練により 2 時間くらい排尿が気にならなくなると生活がしやすくなる、など、傾聴しながらアドバイスを行った。
- ・内服については、頻尿を改善する薬に口渇や便秘の副作用があるため、医師に相談すること。
- ・手術や治療法は、尿失禁のタイプによって異なるので、医師に相談を。
- ・尿失禁は、多くの女性が経験していることで、一人で悩む事はない。
- ・治療や体操、生活様式の見直しにより、尿失禁を軽減させたり、改善させたり、また、パッドを使用して対処するなど様々な方法があるので、悩まず、安心して、外出したり旅行したり、趣味を行って、生活して欲しい事を伝えた。