

『ユマニチュード』

知覚・感情・言語によるコミュニケーションに基づいたケア ～優しさを伝える技術～

愛名やまゆり園 生活1課
金子 英昭・斉藤 一浩・有泉 祐斗・武田 翔

1.はじめに

昨今、愛名やまゆり園や厚木精華園では、高齢知的障害者支援が課題にあがっている。

厚木精華園は施設入所利用者の平均年齢が67.6歳であり、愛名やまゆり園の生活1課においても、70歳で車椅子の方や医療的ケアが必要な方がいる。

その中で、一支援員として何かできないことがないかということで、フランス発祥の認知症ケア「ユマニチュード」という技術を使い、利用者さんへのより良いケアの実践を目指し「ユマニチュード」をテーマに一年間、研究活動を行った。

2.ユマニチュードとは

ユマニチュードとはフランスのイヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティの二人により作り出された、「知覚・感情・言語」による包括的コミュニケーションに基づいたケアの技法である。そもそもユマニチュードとは、「人間の尊厳の回復」といった「人間らしくある」という意味を持って生まれたフランス語の造語である。ユマニチュードとは、ケア対象者に「私は、あなたのことを大切に思っています。」というメッセージを発信し続け、その人の人間らしさを尊重し続けるものであると定義された。

『ユマニチュードとは何か』

◆フランスのイヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティの2人によって作り出された、「知覚・感情・言語」による包括的コミュニケーションにもとづいたケアの技法

・ユマニチュードとは

【人間らしくある】状況のこと。

・ケア対象者に「私は、あなたを大切に思っています。」というメッセージを常に発信すること。つまりその人の「人間らしさ」を尊重し続けることがユマニチュードの状態であると1995年に定義付けられた。



3.日々の利用者支援の中で

日々の利用者支援の中で、以下のようなことはないだろうか。

- ・あなたにとって「手に負えない利用者」でも、他のある職員がその人のケアを行う時に限って何の問題もない。
- ・「危ないので座っててください。」「何をやっているんですか。」などの大きな声を出す。

こんなことはありませんか？

- ・あなたにとって「手に負えない利用者」でも、他のある職員がその人のケアを行う時に限って何の問題も無い。
- ・「危ないので座っててください!」「何をやっているんですか!」などの大きな声を発する。
- ・ケアやその意図が利用者に当然伝わっていると思いついで、本当に伝わっているのか確認しないまま黙々と支援を始めている。



利用者支援の中で、上記以外にも様々な場面が出てくる。

では、ケアを受ける利用者がどのような気持ちでケアを受けているか考えたことはあるだろうか。もしかしたら、一見攻撃的に見える相手の行為は、実は本人が自分のことを守ろうとする「防御」であり、また自分が何をされようとしているのか説明もなく、視線も合わせずケアを始められてしまうと、ケアを受ける側は「恐怖」や「不安」を引き起こし「襲われる」、「怖い」と思っているのかもしれない。

したがって、ケアを受ける利用者がこのような気持ちを持つことなく、ケアを受ける側とケアをする側の双方が「よかった」と感じられるような満足のいく時間を過ごすことで、初めてケアを通じた幸せな関係が成り立つのである。

ケアを受ける側はこんなことを感じているかも？

- ◆「襲われる」「怖い」「不安だ」と感じている
- 一見攻撃的に見える行為は実は本人が自分を守ろうとする「防御」であるかもしれない。
- 自分が何をされようとしているのか説明もなく、視線も合わせず、ケアを始められてしまったら、ケアを受ける側は、「恐怖」や「不安」を引き起こしているかもしれない。

★お互いが満足する関係づくりが必要である



では、このような関係を作るためには何が必要なのだろうか。今回のテーマでもある「ユマニチュード」の考え方に沿って説明していく。

4.ユマニチュード 四つの柱

これからユマニチュードにおける具体的な四つの柱の技法、「見る」、「話す」、「触れる」、「立つ・歩く」について説明する。

まず前提として、ユマニチュードはあくまでケア技術のひとつであるため、ケアを受けた側に必ずしも良い反応があるとは限らない。ユマニチュードで大切なことは、やり方ではなく相手とより良い信頼関係を築き、誠実な対応をするためにはどうしたらいいのかという点にポイントを置くことである。

『ユマニチュードの4つの柱』

ユマニチュードの4つの柱

ユマニチュードの基本的な概念

その1=【見る】
その2=【話す】
その3=【触れる】
その4=【立つ・歩く】

ケアをする相手に再び【人間の尊厳】を取り戻すためには4つの柱を使ったケアの援助が必要である。



(1)「見る」

ユマニチュードの技術、四つの柱の一つ目は「見る」。この「見る」という行為が相手に与えるメッセージは、ポジティブなものやネガティブなものに二つに分けられる。

4つの柱 その1「見る」

★「ポジティブな見方」と「ネガティブな見方」★

【見る】という行為が相手に与えるメッセージはポジティブとネガティブの2つの意味がある。



①「見る」 ポジティブな見方

「見る」という行為は一見簡単そうに感じるものだが、ユマニチュードにおける「見る」の技術では、「ポジティブな見方において4つのポイント」とそれぞれの見方で「相手に伝える意味」がある。

ユマニチュードの「見る」の技術①

★「見る」ポイント その1 ポジティブな見方★

【相手の見方と相手に伝える意味】

- ① 水平な高さで見ると = 相手に【平等】であることを伝える
- ② 正面の位置から見る = 相手に【正直、信頼】を伝える
- ③ 近い距離で見ると = 相手に【優しさ・親密さ】を伝える
- ④ 時間的に長く目を見る = 相手に【友情・愛情】を伝える

まず最初に、「見る」における4つのポイントというのは「水平な高さでみる」、「正面の位置から見る」、「近い距離で見ると」、「時間的に長く見る」である。

次に、この4つのポイントが相手にどのように伝わるのかというと、まず水平な高さで見ることによって相手に「平等」であることを伝えている。次に正面の位置から見ることによって相手に「正直、信頼」を伝えている。そして、近い距離で見ることによって相手に「優しさ、親密さ」を、最後に時間的に長く目をみることによって相手に「友情、愛情」を伝えている。

② 「見る」 ネガティブな見方

ネガティブな見方として、ポジティブな見方とまったく反対なことを考えてみてほしい。水平ではなく垂直に見れば「支配、見下し」を、横からの視線は「攻撃」を、遠くから見ることで「関係性の薄さや否定的な意味」を、短い視線を投げかけることで「恐れ、自信のなさ」を相手に伝えてしまう。

また、ユマニチュードにおける「見ない」は「いない」と同じである。相手を見る以上は相手の存在自体は認めていることになるが、「相手を見ない」ということは「あなたは存在しない」というメッセージを発していることに他ならないのである。

ユマニチュードの「見る」の技術②

★「見る」ポイント その2 ネガティブな見方★

- ◆【見ない】は【いない】と同じ。
- ・「相手を見る」以上は相手の存在自体は認めていることになる。
- ・ユマニチュードの【見る】ことに関して最悪な状態は、「相手を見ない」ということ。
- ◆【相手を見ない】ということは【あなたは存在しない】というメッセージを発していることに他ならない。

(2) 「話す」

- ① 「話す」 愛情や友情を伝える話し方
次に、四つの柱の二つ目として「話す」について説明する。ユマニチュードにおける「話し方」は、「穏やかに、ゆっくりと、前向きな言葉使い」で相手と会話を行っていく。

4つの柱 その2 「話す」

★ユマニチュードの【話し方】★

穏やかに
ゆっくりと
前向きな言葉使いで
相手と会話を行う。



では、赤ちゃんにはどのように話しかけているだろうか。大抵の人は「声のトーンは優しく」、「歌うように穏やかに」、「口からでる言葉は愛情深く、優しさを込めた表現」になるだろう。

人生におけるポジティブな関係で、愛情や友情を伝える場面では、このような会話技術が使われている。

ユマニチュードの「話す」の技術①

★「話す」ポイント その1★

【赤ちゃんにはどう話しかける？】

大抵の人が、【声のトーンは優しく】【歌うように穏やかに】【口からでる言葉は愛情深く、優しさを込めた表現】になるだろう。

人生におけるポジティブな関係で、愛情や友情を伝える場面では上記のような赤ちゃんに話しかけるような会話技術が使われている。

②「話す」 悪い話し方

ユマニチュードにおける「話す」の悪い例は、「話さない」ということである。ユマニチュードにおいて話さないということは「いない」ということと同じ意味になり、相手を見捨てて話しかけないということは「あなたは存在しない」というメッセージを発しているのである。

ユマニチュードの「話す」の技術②

★「話す」ポイント その2 悪い例★

◆【話さない】は【いない】というのと同じである。

- ・相手を無視して話しかけない。これは【見る】で説明したのと同様に「あなたは存在していない」というメッセージを発することになる。

【相手に話しかけない】ということは【あなたは存在しない】というメッセージを発していることに他ならない。

③ オートフィードバック

では、話さない人に対する対応を考えてみる。

認知症の方には、話しかけても適切な反応がない。したがって、徐々に話すことが少なくなっていくことは自然なことだ。しかし、ユマニチュードにおいて我々ケアをする側は、「あなたはここにいる」ということを相手に伝え、その人間らしさを取り戻すために、反応のない人にも話しかけ「絆」を結ぶことが大切である。

では、どのように話さない人に対して「話す」技術を使うのか。ユマニチュードでは「オートフィードバ

ック」を用いて話をする。

オートフィードバックとはケアをしている最中、そのケアの行為を言葉にしてみるということ。つまりケアの実況中継を行うということである。

このオートフィードバックによって、無言になりがちなケアの場に言葉をあふれさせることができ、これによって反応がない人でも言葉によるコミュニケーションの時間を7～8倍にも伸ばすことができるのである。

ユマニチュードの「話す」の技術③

★「話す」ポイント その3★

【話さない人には、話しかけなくて良い？】

- ・長期医療施設の寝たきりの認知症の人に対して、一日の間に言語でコミュニケーションが交わされた時間は、24時間のうち120秒にすぎなかったという調査結果がある。

では、どのように話さない人に対して【話す】技術を使うのか？

◆ケアの行為を言葉にする！

つまり、ケアの【実況中継】を行うこと。その技術を『オートフィードバック』と言う。

(3)「触れる」

ユマニチュードの四つの柱の三つ目は、「触れる」である。この触れるにも「見る」、「話す」と同様に相手に与えるポジティブなメッセージとネガティブなメッセージがある。

4つの柱 その3 「触れる」

★「ポジティブな触れ方」と「ネガティブな触れ方」★

伝えるメッセージは【見る】と同様で、【触れる】という行為が相手に与えるメッセージはポジティブとネガティブの2つに分けられる。



①「触れる」 ポジティブな触れ方

まずはポジティブな相手への触れ方と、その行

為が伝える意味を説明する。触れ方としては、「広く」、「柔らかく」、「ゆっくり撫でるように」、「包み込むように」、「5歳児の力以上は使わない」の5つ。

次に、この5つの触れ方が相手に伝える意味は「優しさ」、「喜び」、「慈愛」であり、この触れ方自体がケアを受ける人に優しさを伝える技術ということである。

ユマニチュードの「触れる」の技術①

★「触れる」ポイント その1 ポジティブ★

【相手への触れ方と、伝える意味】

(触れ方)【広く】【柔らかく】【ゆっくり撫でるように】

【包み込むように】【5歳児の力以上は使わない】

(伝える意味)【優しさ】【喜び】【慈愛】

この触れ方がケアを受ける人に優しさを伝える技術である。

②「触れる」 ネガティブな触れ方

ネガティブな「触れる」について考えていく。間違った触れ方は相手に「攻撃された？」と思われてしまい、ましてや認知症の方のように自分と周囲の状況が理解できない人にとっては、恐怖や苦痛でしかない。

ユマニチュードの「触れる」の技術②

★「触れる」ポイント その2 ネガティブ★

間違った触れ方は

【攻撃された？】と相手に思われてしまう

「手を掴む」という行為がどういう意味を持つか考えてみよう。日常生活で相手の手首や足をいきなり掴んだりはいしない。仮に誰かに手を掴まれることがあったなら「どこかに連行される？」というようなネガティブな気持ちにならないだろうか？

自分と周囲の状況が理解できない人にとって、これは恐怖や苦痛でしかない。

では、相手を驚かせずに「触れる」には、どこが良いのだろうか？

③驚かせない触れ方

では、ポジティブな触れ方で具体的に相手を驚かせずに「触れる」にはどこを触ればよいのだろうか。下記の図を基に説明する。図の人物は、カナダの脳外科医が描いた「ペンフィールドのこ

びと」と言い、このこびとは体の大きい部分がより敏感な所として描かれている。つまり、手や顔、唇は敏感な部位になり、上腕や背中などは鈍感な部分となる。急に敏感な顔や手に触れると相手は驚いてしまい、逆に上腕や背中などから触れることで相手を驚かすことを防ぐのである。

ユマニチュードの「触れる」の技術③

★驚かせない【触れる】★

右の画像の体の大きい部分がより敏感な所であり、多くの情報を取り入れる。

※手や顔、唇は敏感な部位

※上腕や背中などが鈍感な部位

ケアを行う時にいきなり敏感な顔や手に触れるのでは無く、上腕や背中などから触れることで相手を驚かすことを防ぐことが出来る。



※ペンフィールドのこびと(ホムンクルス)より

(4)「立つ・歩く」

最後に、ユマニチュードの四つの柱の四つ目は「立つ・歩く」である。この「立つ」という行為をすることでケアを受ける側、ケアを行う側のお互いが「人間」であるという意識が芽生えるのである。

4つの柱 その4 「立つ・歩く」

★ユマニチュード

「立つ・歩く」★

立つことで、あなたと私がお互いに同じ人間であるという意識が芽生える。



①人としての尊厳を取り戻す

「立つ・歩く」ことにどのようなメリットがあるのかというと、まず人は立ち、歩くことで、血流が良くなり筋力の低下を予防するなど、身体的メリットが多くある。そして身体的メリットと同様に「立つ・歩く」ということは、人間であることの尊厳を自覚させる手

段でもある。

ユマニチュードの「立つ・歩く」の技術①

★「立つ・歩く」ポイント その1★

【立つ・歩く事で人としての尊厳を取り戻す】

人は立ち、歩くことで呼吸器系や循環器系の機能が活発になり、血流が良くなったりと**身体的メリット**が多くなる。

寝たきりの人はいつも見下ろされ、やがて外側の世界に関心を向けることも少なくなる。

さらに徐々に身体機能も低下してしまう。

【立つ・歩く】を行わないことは、唯一無二の人間として存在する可能性を奪うことでもある。

②一日合計20分 立位でケアを

では、「立つ・歩く」ができなくなってしまった寝たきりの人はどうになってしまうのか考えてみる。

寝たきりになってしまった人はいつも見降ろされ垂直の視線しか受けることができず、やがて外側の世界に関心を向けることが少なくなり、徐々に身体機能も低下してしまう。「立つ・歩く」を行わないことで、唯一無二の人間として存在する可能性を奪ってしまうのである。

そこでユマニチュードにおける「立つ・歩く」のポイントとして何をすべきかという、それは「1日20分、立位でケアを行うこと」である。

ユマニチュードの中で、もしケアを受ける人が40秒間立っていることができれば、その時間を有効に使い、日常生活の動作と組み合わせることで「立位を含んだケア」が可能になる。よって立位の機能維持のリハビリテーションとしての独立した時間をとらなくても、日常生活の動作の中において1日に20分程度立位を含めた時間を確保することができる。

高齢者は3日から3週間もあれば寝たきりになってしまうので、このように「立つ・歩く」を意識することで、寝たきりになることを防ぐことができ、結果的に人としての尊厳を取り戻すことに繋がるのである。

ユマニチュードの「立つ・歩く」の技術②

★「立つ・歩く」ポイント その2★

【一日20分、立位でケアを】

もしケアを受ける人が40秒間立っていることができれば、その時間を有効に使うことができる。例えば、入浴では背中や上肢、下肢などを洗うことができ、それを組み合わせることで「立位を含んだケア」が可能になる。リハビリテーションとして独立した時間をとらなくても一日に合計20分程度立位を含めた時間を確保することができる。

【立つ・歩く】を意識することで寝たきりになることを防ぐことができ、結果的に人としての尊厳を取り戻すことに繋がる。

5.まとめ

最後に愛名やまゆり園生活1課における、ユマニチュードの導入について考察する。

ユマニチュードの技術の対象が認知症の方であるため、知的障害者に対してこの技術を導入している施設はほとんどなく、検証結果も明らかになっていないのが現状である。

そのことについて我々が参加した「ユマニチュード基礎研修」での講師の意見によると、「知的障害者の人への効果は大きくないかもしれないが、わずかながら変化は見られる可能性があるのではないか。」との返答があった。

このことを踏まえ、実際に愛名やまゆり園生活1課の利用者に対してユマニチュードの技術を用いてコミュニケーションを図ってみた。結果として、人によって首を背けたり視線を反らしたりなどこちらが考えていたような反応では無いこともあったが、普段より笑顔が多く見られたりする場面もあった。

まとめ

今後の展望

愛名やまゆり園生活1課における ユマニチュードの導入

- 現在、ユマニチュードの検証の対象が認知症の人であるため知的障害者に対し導入している施設はほとんど無く、検証結果もわかっていない。
- ユマニチュードの講師の意見では、知的障害の人への効果は大きくないかもしれないが、わずかながら変化は見られる可能性がある。
- 生活1課で実践して、人によってはこちらが考えていた反応では無い場合もあったが、普段より笑顔が多く見られたりする場面もあった。

平成 29 年度 研究活動援助事業②

しかしそれ以上に、このユマニチュードの考え方や技術を学んだことで職員側の利用者に対する接し方が変わってきた。

まず、ひとつに利用者に話しかけることが増えたということ。次に、話しかける時に相手の目をよく見るようになったことや、より近い距離で利用者に接するようになったこと。

そして、服薬や食事、日々の生活において利用者のペースに合わせることを意識するようになったことである。

人と人が絆を深めていくことは、一朝一夕でできることではない。だからこそ、一見当たり前のように感じる言葉や行動を意識することがとても大切であり、その結果としてケアをする側に優しさが生まれるということ、この「ユマニチュード」の考え方や技術から学ぶことができた。

よってこのユマニチュードの考え方や技術を今後の知的障害者のケアや生活支援の向上に繋げるために、継続的に実践し検証する価値は大いにありと我々の研究発表グループは考える。

本田美和子 著

「ユマニチュード研修 入門コース テキスト」
2017年3月 国立病院機構東京医療センター 発行
ジネスト・マレスコッティ研究所日本支部 著

「Humanitude(ユマニチュード)『老いと介護の画期的な書』」
2014年9月1日 トライアリスト東京
イヴ・ジネスト ロゼット・マレスコッティ 著
本田美和子 監修
辻谷真一郎 翻訳

「ユマニチュード 優しさを伝える技術 DVD」
2015年2月2日 デジタルセンセーション株式会社
本田美和子 監修

まとめ
ユマニチュードを学んで

★感じたこと

★心がけるようになったこと

- ・ 利用者に話しかけることが増えた。
- ・ 利用者に話しかける時、視線を合わせ目を良く見るようになった。
- ・ より近い距離で利用者に接するようになった。
- ・ 服薬や食事、日々の生活において利用者のペースに合わせるようになった。

◆ 今後の知的障害者のケアや生活支援向上に繋げるために継続的に実践し検証する価値は大いにある。

【参考資料】

「ユマニチュード入門」
2014年6月15日 医学書院 発行
本田美和子 イヴ・ジネスト ロゼット・マレスコッティ 著

『「ユマニチュード」という革命 なぜ、このケアで認知症高齢者と心が通うのか」
2016年8月13日 誠文堂新光社 発行
イヴ・ジネスト ロゼット・マレスコッティ