

『ユマニチュード』 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 ～4つの柱と5つのステップ～

愛名やまゆり園 生活1課 河内 利浩 増渕 俊哉 柳田 智哉
ユマニチュードチーム 有泉 祐斗 飛鳥田 利幸
斉藤 一浩 北野 誠一郎
ユマニチュードアドバイザー 金子 英昭 飯塚 勇介

1. はじめに

我々は、2018年から「ユマニチュード」をテーマに研究援助事業活動を通して学んできた。現在、我々が所属している生活1課では利用者の介護支援や虐待防止、人権擁護が課題に挙げられている。その中で、利用者目線の支援をする為に我々は何をすべきか考えた結果、支援の中にユマニチュードを取り入れ、実践し利用者に優しさを伝え少しでも潤いのある生活をして頂きたいという思いで取り組みをしてきた。実践するに至った詳しい理由は後述する。

今回の体験交流セミナーでの報告内容は、「ユマニチュードとは何か」「課内の取組について」と「ユマニチュードを学び研修を受講して」という3つの項目について述べていく。

★今日知って頂きたいこと★

その1 「ユマニチュード」とはなにか？

【※4つの柱と5つのステップについて】

その2 課内の取組について

その3 「ユマニチュード研修」を受講して



2. 「ユマニチュード」とは何か (4つの柱と5つのステップについて)

(1) ユマニチュード「4つの柱」

(平成29年度研究活動援助事業原稿参照)

(2) ユマニチュード「5つのステップ」

(平成30年度研究活動援助事業原稿参照)

3. 課内の取組について

ここからは生活1課での取り組みについて説明していく。生活1課で認知症ケア技術であるユマニチュードを導入する理由は2つある。

1つ目は、支援を受ける利用者の気持ちを考えることが大切だからである。ユマニチュードで使われている技術は、認知症患者の介護や対人支援をする上で基本中の基本と言われている。まさにあたりまえのことをあたりまえにできる技術である。重度知的障がい者は自分の思いを言葉に発することが困難であり、喜怒哀楽すら表現することが難しい方もいる。その為、支援者またはケアをする側は相手の立場に立って考え、思いを汲み取ることが非常に重要である。

そして、2つ目は丁寧な支援に繋げる為である。例えば、4つの柱の一つ「触れる」について、触れ方次第では相手に「恐怖」や「不安」を感じさせ、怪我を負わせてしまい兼ねない。そうならない為にも、誠実な対応を心がけ、良い信頼関係を築く為にユマニチュードは有効であると我々は考える。

① 「取組みの詳細について」

我々はユマニチュードの基本である4つの柱の技術を職員に周知する為に、継続して活動を行ってきた。今まで行ってきた活動は右の図で記したもので、個人向けのレクチャー、法人向けの研修、外部交流会として「進和学園」の方々と意見

令和2年度 体験交流セミナー②

交換会、そして、ユマニチュードを実践した結果を「いいね！」記録としてまとめてきた。今年度からの新しい活動は、ユマニチュードプロジェクトと称し、ユマニチュードを業務に取り入れ、更に1課全体に浸透させる活動も行った。

愛名やまゆり園生活1課での取り組み

- ①ユマニチュード課内レクチャーの実施
- ②ユマニチュード 園内研修、外部交流
- ③ユマニチュードの「いいね！」記録
- ④ユマニチュードプロジェクト
(技術紹介から実践に至るまで)
- ⑤ユマニチュードの実践結果について



1つ目の活動の個人向けレクチャーとは、ユマニチュードを更に詳しく知って頂く為のレクチャーで、我々は任意でレクチャーを行った。今年度の異動職員に対してもレクチャーを行い、現在、課員の約8割が履修済みである。

2つ目は、園内研修である。2019年5月に愛名やまゆり園生活1課主催の法人向け研修として、ユマニチュード「4つの柱」について実演とペアワークを交えて技術の紹介を行った。

3つ目は外部との交流会である。同年11月に社会福祉法人進和学園の「はばたき進和」の人権委員の方々を招いて意見交換会を行った。下の写真が交流会の様子である。

進和学園様と 意見交換会の 様子



4つ目は、認知症のケア技術を1課の利用者に実践した結果、どのような反応があったのか観察し、その反応の有無を記録に残したことである。その記録は「いいね 記録」としてまとめ、会議で紹介をしている。

ユマニチュードの「いいね！」記録

日々の生活支援でユマニチュードの技術を使った際に記録に残すようにしてもらいました。

その記録でとても良い記録と感じたものに

「いいね！」

と印をつけて、会議等で発表しています。

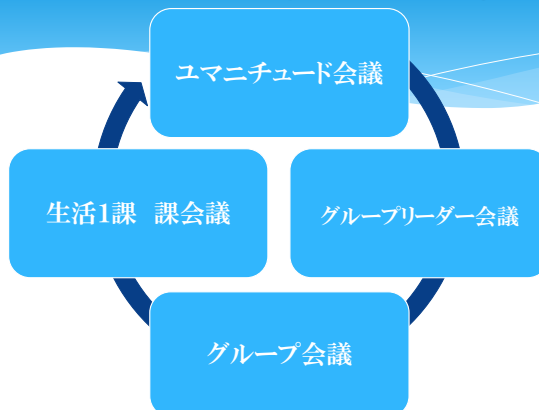


33

5つ目の「ユマニチュードプロジェクト」とは、虐待防止に繋げる為の取り組みであり、このプロジェクトの流れはユマニチュード会議から課会議までを通じて職員全員で取り組むものである。

更にプロジェクトを進めるうえで、職員の意識づける為毎月、ユマニチュード目標を立てて支援員室内の目に触れやすい箇所に掲示した。目標に対してどのような支援を行ったのかを会議で話し合い、成功体験や失敗例を記録に残している。過去の月の目標も一緒に掲示することで更なる継続意欲を高めている。

ユマニチュードプロジェクト



令和2年度 体験交流セミナー②

下の写真は、9月の目標で「立つ・歩く」にフォーカスを当てたものである。

ユマニチュードの「課内目標」

ユマニチュードチームが毎月

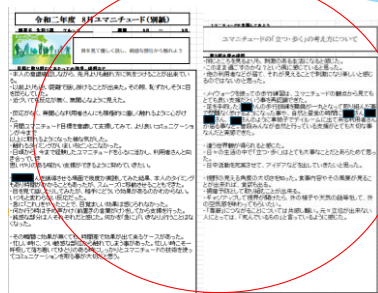
ユマニチュード目標を立てています。



② 会議での取り組みと書式について

グループ会議では、下のような書式を用いて話し合いを行った。まず月間のユマニチュード目標に対しての意見を聞いたり、ユマニチュードチームによる座学やレクチャーを行い、その感想や取り組みに対しての抱負を聞いている。

課会議で使用している書式①



グループ会議で出た感想を書式にまとめ課会議で報告します。

そして、各グループ会議で出た意見や感想は次の書式にまとめ、集計した意見や感想は課会議で全職員に配布し、その月の評価を行った。

課会議で使用している書式②

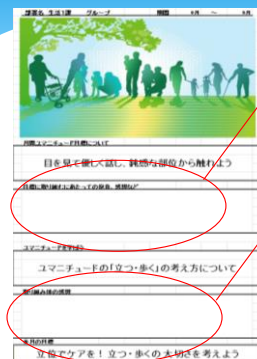


各グループで出た意見を確認し、ユマニチュードチームがアドバイスなどのコメントを書き込みます。

各グループ会議で集まった意見を確認し、来月のユマニチュード目標を課会議で発表します。

更に課会議では、下の書式を使いユマニチュードチームからのコメントや、来月のユマニチュード目標を伝えている。

グループ会議で使用している書式



月間のユマニチュード目標に対して、抱負や感想を話し合います。

ユマニチュードの座学や実演で技術を学び、感想などを話し合います。

③ 「支援の悩み相談」

虐待防止の新しい取り組みとして「支援の悩み相談」を始めた。この取り組みは、短期利用者も含めて日々の利用者支援で上手く行かない悩み事を少しでも改善し支援者側の負担を減らして虐待防止に繋げることが狙いである。我々は、この書式を用いてグループ会議内で利用者の支援の悩みの聞き取りを行った。聞き取りした悩みの回答は、ユマニチュード会議で話し合い、ユマニチュード技術を用いて解消できるアプローチ方法を考える。そして「チームからのまとめ」の欄に記入し、回答は課会議で発表した。

日々の支援の悩み相談について①

使用している書式一覧

【ユマニチュード】支援改善シート

利用者氏名	支援での悩みと結果報告・支援方法と結果
〇〇さん	支援での悩み、上手くいかない場面は？ 食事や浴室へ移動する際、個室にいる本人に声をかけて立ちを促すが、スムーズに立ち立しないことがある。 以下のプロセスを踏んで、本人に接してみてもどうか？ 個室に入る際は、ノックや声掛けをして本人に「誰か来た」ということを認識させ、「触れる」「話す」の技術を促し、これから「立って歩く」ことを伝える。

日々の支援の中で上手くいかない場面を聞き、書き込みます。

ユマニチュードの成果

・今まで見られなかった

利用者さんの笑顔が見られるようになった。

・職員の声かけが増えたので

職場が明るくなった。



【利用者さんにも職員にも

良い成果が生まれてきている】

日々の支援の悩み相談について②

利用者氏名	支援での悩みと結果報告・支援方法と結果
〇〇さん	支援での悩み、上手くいかない場面は？ 食事や浴室へ移動する際、個室にいる本人に声をかけて立ちを促すが、スムーズに立ち立しないことがある。 以下のプロセスを踏んで、本人に接してみてもどうか？ ①個室に入る際はノックや声掛けをしてから入室する。 (※初めての来客が来る事が伝わる事で、本人に安心感を持たせる) ②入室後に最初は視線が壁に当たらずに優しく声をかけます。 (※で来客者が来る事が伝わる事で、ユマニチュードの技術を使い「私は怖くないですよ、あなたに会いに来ました」というメッセージを伝えます) ③本人が安心している状態で立ちを促す。 ④優しくノックや来客の声掛けを忘れがちになってしまいがちです。逆に自分が部屋で休んでいる時にいきなり来客がきて「立ってください」と言われたら怖いと思いませんか？ 必ずここから意識して聞けると答えが見つかるかもしれません。 ※ノックはユマニチュード5つのステップである「出会いの準備」という技術です。どう感じるかを最後に動画を参照してください。

支援の悩みをチームで話し合い1つの回答を出します。

4. 「ユマニチュード研修」を受講して

①飛鳥田職員の報告

ユマニチュード研修に初めて参加し、とても共感できることが多く、支援員にとって絶対必要なことだと実感した。ユマニチュード技術を用いた動画などを視聴し、魔法にかかったかの様にケアを嫌がっている相手が一転し、穏やかな表情でケアを受けている場面などを観た時は衝撃を受けた。なぜそんなにうまく行くものなのかと疑問に感じたが、研修が進むにつれ、ユマニチュード技術に取り組むことによって、「思いやりのケア」が大切なことだと気付き、相手の気持ちを理解し、想像して支援することは、本人にとって過ごしやすく心地よい安心した生活が出来る唯一の方法である。なにより相手を思いやる心が大事で、その心を持って支援を行えば、おのずとユマニチュード技術が身に着くのではないかと思った。今回のユマニチュード研修において、更にユマニチュード技術の素晴らしさを実感し、研修中に利用者の顔が浮かび、生活1課の利用者にどのような支援を行うか色々なケアの構想が広がった。ユマニチュードが認知症のケアで活用されている中、知的障がいの方々にも広く活用できる技術だと私は考える。この1課で取り組んでいるユマニチュード技術が職員、利用者共に心から寄り添える支援の一環になれるよう、これからも務めていき、そしてユマニチュードをこれからも実践していく。

④「ユマニチュードプロジェクト」の成果

プロジェクトの成果は、当初は思っていたような良い反応は見られなかったが、継続して実践していくことで少しずつ利用者の良い反応が見られ始めた。

例えば、普段は頑なに動かない利用者でも快く移動してくれたり、今まで見られなかった利用者の笑顔も見られた。更に、昨年と比べて会話や声掛け、ボディタッチを含めたコミュニケーションが多くなり、怪我も少なくなったように感じる。そして何よりも、大きな成果として支援環境そのものが明るくなったとも感じている。



②北野職員の報告

ユマニチュード研修では講義の他に実際の病院等で講師が行ったレクチャーの話を聞くことが出来た。これは自分が施設でユマニチュードを取り組むうえで参考となった。

1つは講師の一人が以前に病院の看護師だった話である。後輩がユマニチュードを学んだ後、ケアの難しい患者と良好な雰囲気を作りながらケアをしていたこと、ユマニチュード講師になり病院でレクチャーを行い、病院のスタッフもケアを諦めていた患者にユマニチュードを用いてケアを受け入れてもらった話を伺った。

それらに共通したこととして、どんな患者であっても強制ケアを行わず、優しく寄り添い受け入れられる様に急かさずケアを行うことだった。業務の為に患者を急がせることはケアを受ける方にとって望ましいものではなく、不快に思うマイナスのケアを行うことは本人の為のケアを受け入れてもらえない状況を作るものであると、講師の話を聴いて私は痛感した。実際のところ現状の支援では時間や業務を優先することが多く、急かしてしまう状況もある。

もう一つ、実際に日本の病院でのユマニチュードを用いた様子の動画を観た際に感じたことである。ケアを拒む患者に対して優しく声をかけ、触れることで徐々に受け入れてくれる様子を見て驚嘆した。また、ケアを受ける側の視点では無言で触られることの方が恐怖であり、拒むのは当然だと感じた。生活1課の利用者において、食事が進まず、入浴を拒んでいると意思表示しているだろうと職員が考えたとしても、実際は利用者自身にとって何を行われるのか分からず恐怖を感じていることもあると動画を観て感じた。ケアを受け入れてもらうために、支援者本位の支援ではなく、利用者

のニーズを読み取り必要なケアを受け入れてもらえる様にユマニチュードを活用することが必要である。

1日の中で全ての利用者に寄り添うことが理想だが、まず目の前にいる「今ケアをすべき利用者」に全力で寄り添うことが支援の質を底上げすることになると今回の研修に参加し感じる事が出来た。



5.まとめ

我々は、ユマニチュードを学び続けてきたことで、自分の支援の仕方を見直すことができた。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の大切さや、無意識に行う行為が相手にどれほどの影響を与えているのかを客観的に見直すことができた。現時点で、まだ大きな成果は得られていないが、継続的に実践し結果の良し悪しに関わらず記録を取り、知的障がい者のケアや生活支援の向上に繋げていきたい。

確かに、実践効果はこちらが期待したものだな

令和2年度 体験交流セミナー②

いことが多いが、何よりユマニチュードを実践することは「これからを共に生きる支援」に繋がる。利用者に良い感情を持ってもらう為に、ユマニチュードを使い支援をすることはとても重要である。知的障がい者のケアや生活支援の向上に役立てる為に継続的に実践し、検証する価値は大いにありと我々は考える。



【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 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