

# ユマニチュードケア研修報告

主催：株式会社エクサウィザーズ

コース：■入門（2日間） □実践者育成 □施設導入準備 □施設導入フォローアップ

受講日：平成30年11月3日・4日

受講者：望月政治（管理者）／森下友也（1階介護主任）

所属事業所：グループホーム一期一会のえにし

報告資料作成日：平成30年12月3日

## I. ユマニチュードの開発者

### 【イブ・ジネスト】

- ✓ トゥールーズ大学卒
- ✓ 体育学教師
- ✓ フランスの国民教育・高等教育研究省から病院職員担当者派遣（腰痛対策に従事）
- ✓ 当時の同僚、ロゼットと新たな認知症ケア技法  
ジネスト・マレスコッティ・ケアメソドロジーを  
創出
- ✓ メソドロジーの通称、「ユマニチュード」
- ✓ 現在、国内外の要請に応え指導にあたる



イブ・ジネスト ロゼット・マレスコッティ

## II. ユマニチュードの語源

### 【エメ・セゼール】

- ✓ フランス領マルティクー二島出身
- ✓ 政治家・詩人
- ✓ 植民地に住む黒人の人権運動を主導
- ✓ その運動の呼称「ネグリチュード」※1940年代
- ◆ その後、スイス人作家、クロプフェインシュタイン  
がエッセイや詞の中で人間らしくある現状をネグリ  
チュードを起源に「ユマニチュード」と命名



エメ・セゼール

## III. ユマニチュードケアの実績

### 【ジネスト・マレスコッティ研究所】

- ✓ ユマニチュードケア技法の研究、実践、普及
- ✓ ドイツ、ベルギー、カナダ、スイス等に拠点
- ✓ 35年以上
- ✓ 日本では、国立病院機構東京医療センター  
(2012～)



国立病院機構東京医療センター

#### IV. ユマニチュードの成り立ち

哲学×実践技術=ユマニチュード

##### ◆ユマニチュードの哲学

- ✓「①人とは何か ②ケアする人とは何か ③ケアとは何か」を哲学している
- ✓フランス語で人間らしさを意味するユマニチュードには人間らしさを取り戻すという意味も含まれている

##### ◆ユマニチュードの実践技術

- ✓「見る・話す・触れる・立つ」の4つの柱から基本構成されている
- ✓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技法であり、細かく分けるとその数は150以上にもなる
- ✓4つの柱を使って実際にケアを行う手順を5つにステップ化している
- ✓①出会いの準備・②ケアの準備・③知覚の連結・④感情の固定・⑤再会の約束が5つのステップである

#### V. ユマニチュードの哲学

##### ①人とは何か（どのような生き物であるか）

- ✓哺乳類・ヒト科の動物
- ✓他の動物と同様に生存不可欠な基本的欲求を持つ
- ✓他動物にはない固有の特性がある
- ✓ユマニチュードでは、人の誕生を3期に分けて考えている
- ✓第一の誕生は生物学的誕生・第二の誕生は社会学的な誕生・第三の誕生は、人間性を認め合う世界への帰還



フリードリヒ2世

##### 【フリードリヒ2世とその実験】

- ✓800年前ローマ帝国・皇帝
- ✓生まれたばかりの赤ちゃんを対象（50人）
- ✓衣食住等、生かす為の世話は不自由なく行う
- ✓ただし、目を見てはいけなく・笑いかけてはいけなく・話しかけてもいけなく・スキンシップもいけなく
- ✓結果、1歳を迎える事なく全員死亡
- ◆人とは社会的な生き物（他者との人間的関わりにより誕生～生存する生き物）であるという考え方の根拠
- ※第二の誕生

##### ②ケアする人とは何か

- ✓心身に問題を抱える人をケアする職業人（プロ）であると示している
- ✓「①回復を目指す ②機能を保つ ③左記が出来ない人に対し最後まで寄り添う」以上のことを目指す人と定義している

### ③ケアとは何か (ユマニチュードが目指すもの)

- ✓ケアの対象となる人の人間らしさを尊重し続けること
- ✓ケアを受ける人にたとえ反応がなくても「あなたを大切に思っています」「あなたはここにいますよ」というメッセージを発信し続けること
- ✓具体的には「①見る ②話す ③触れる ④立つ」という人間の特性に働きかけ、ケアを受ける人に「自分は人間である」ということを思い出してもらう
- ✓そして、ケアを通じて言語によるコミュニケーションの難しい人ともポジティブな関係を築いていく

#### ポイント

- ・相手に優しく付き添うだけでは良いケアとは言えない
  - ・強制するケアはストレスにしかない
  - ・正しいレベルのケアを選択することが重要である
- ※正しいケアとは、上記「②ケアする人とは何か」に列記する①~③の選択 (例：歩ける人は歩けるように)

## VI. ユマニチュードの実践技術 (4つの柱)

### ①見る

- (+) 前提として人は、他者から見てもらえないと生きていけないという理解が大事
- (+) あなたを大切に思っているというメッセージを「見る」という技術によって伝える



#### ◆見方によるマイナスのメッセージ

- ✓垂直の視線で相手は「支配・見下されている」という感情を抱きやすい
- ✓横からの視線で相手は「攻撃されている」という感情を抱きやすい
- ✓遠くからの視線で相手は「否定されている」という感情を抱きやすい
- ✓見つめる時間が0.5秒以下では、脳が「見つめられている」ということを認識できない
- ✓見つめる時間が短いと相手は「自信のなさや恐れいているのだな」という感情を抱きやすい
- ✓見ないということは、「あなたは存在していない」というメッセージになりやすく相手を最も傷つける

#### 見るという技術のまとめ

- ✓瞳を見る・・・7秒以上見つめられるとオキシトシンホルモン (幸せホルモン) が分泌される
  - ✓近く長く水平に見る・・・平等、優しさ、親密さなどの印象を与え、信頼などの感情を育む
- (注意) 相手がのけぞったら不適切な距離と認識し距離を調整する

### ②話す

- (+) 前提としてコミュニケーションの成り立ちを理解することが大切
- (+) あなたを大切に思っているというメッセージを「話す」という技術によって伝える



## **Q 何故コミュニケーションの成り立ちを理解することが大切なのか？**

- ✓世界中の誰しも、赤ちゃんにはなしかける際には特別な話し方をする
- ✓優しく、音楽のようなメロディで話しかけると赤ちゃんは反応する
- ✓優しさに満ちた囁きは誰に教わらずとも自然と口をついて出てくる
- ✓口調だけではなく、言葉の内容も前向きなものが多いはずである
- ✓「いい香りだ」「柔らかい肌だ」「とてもかわいい」など
- ✓赤ちゃんは、そのような言葉を受け取る存在である
- ✓しかし、人生はポジティブな関係だけではない
- ✓喧嘩をする時は、上記と全く逆のことをする
- ✓最も残酷なのは相手に「言葉もかけたくない、見たくもない」というメッセージを伝える無視である
- ✓無視をされた相手は、言葉も届かない、見えもしない別の世界に追いやられる
- ✓認知症高齢者の置かれている状況も近似している
- ✓追放されたその人は、いったいどこへ向かうのか
- ✓これは大変大きな問題である
- ✓ここでケアする人は、何故相手に話しかけないのかを考える必要が有る
- ✓その解を得るにコミュニケーションの成り立ちを理解することが必要となる

## **Q&A コミュニケーションの成り立ちの理解**

- ✓コミュニケーションにはエネルギーが必要であるという理解
- ✓エネルギーは相手から与えられるという理解

(解説)

- ・話そうとする意思を持つこと、意思を実行に移すことが話すエネルギーである
- ・「今何をされていますか」→「本を読んでいるところです」というコミュニケーションでは話しかけた方が、エネルギーを使い果たしてしまう
- ・「今何をされていますか」→「本を読んでいるところです。あなたは何をされていたんですか」であれば、話すエネルギーが持続する
- ・従い、コミュニケーションのエネルギーは相手から与えられるという理解になる

### **◆認知症高齢者のコミュニケーションと赤ちゃんとのコミュニケーションの比較**

- ✓認知症の人との関係では「今何をされていますか」と聞いても反応のない時がある
- ✓するとこちらはエネルギーを消耗するので話しかけたくなくなる
- ✓このような時「この人は何もわからない、理解できない」と多くの人言う
- ✓しかし、赤ちゃんには例え答えが返ってこなくても私たちは話しかける
- ✓何もわからないということはわかっているけど話しかけ続ける

### **◆認知症高齢者と赤ちゃんとのコミュニケーションで何が異なるのか**

- ✓ケアする人の愛情が足りないのではない
- ✓ケアする人の思いやりの問題でもない
- ✓テクニックの問題である
- ✓赤ちゃんへの話しかけ方は誰もが心得ている
- ✓しかし、認知症高齢者への話しかけ方、沈黙のケアの現場に言葉を溢れさせる為の技術は身に付けていない

## 沈黙のケアの現場に言葉を溢れさせる技術・オートフィードバック

- ✓ オートフィードバックは途切れなく語る技術であり、実況中継のようなイメージである
- ✓ まず、質問をする
- ✓ その時に返事がないか、意図した反応や答えが返ってこない時、オートフィードバックを開始する
- ✓ 「今から背中を洗いますよ」「今、右腕を触っています」といった内容がオートフィードバックである
- ✓ 自分のすることを実況中継のように話すのは独り言に思えるが、この行為は相手がいないと成立しない
- ✓ 相手に行うことを言葉にするのだから、私と相手の間で起きているコミュニケーションである
- ✓ これを行うことでコミュニケーションの時間は著しく増える
- ✓ このようにしていけば沈黙することなくケアの場に言葉を溢れさせることができる
- ✓ オートフィードバックには二つの原則がある
- ✓ 最初に、全く反応をしない人であっても、自分で動くように依頼する
- ✓ 例えば「腕をあげてください」と3秒待つ
- ✓ この3秒は脳の平均反応時間である
- ✓ それから再び同じことをお願いして3秒待つ
- ✓ 2回とも反応がなければ今度は、「天井の方に手を挙げてください」など言葉を変える
- ✓ それでも反応がなければ「これから手を洗いますね」と予告する
- ✓ そして、「腕を持ちあげます、左腕からです」とケアを行う手の動きを実況中継する
- ✓ 実況は、感情記憶に働きかけるようなポジティブな言葉で手の動きを表現する
- ✓ 例えば「私があなたの腕を優しくあげてみます」「肩を撫でています、気持ちが良いですね」等である
- ✓ オートフィードバックを行っていると最初に反応のなかった人でもケアに協力する反応が見られたりする
- ✓ ただし、オートフィードバックは容易ではない
- ✓ 技術が必要であり、長い時間をかけての練習が必要である

### 話すという技術のまとめ

- ✓ 赤ちゃんに語りかけるように低めのトーンで歌うように穏やかに優しく
- ✓ ポジティブな言葉
- ✓ 途切れなく語る（オートフィードバックの活用）

### ③触れる

- (+) 前提として、人は触られることにより土の情報をキャッチできるという理解が大切
- (+) あなたを大切に思っているというメッセージを「触れる」という技術によって伝える



#### ◆触れられることから情報をキャッチする人の機能

- ✓人は、妊娠4ヶ月目くらいの胎児の頃から痛みや喜びをキャッチする神経システムをつくり始める
- ✓7ヶ月くらいには完成する
- ✓つまり、私たちは生まれる前から「触れられる」という情報を受け取ることができる
- ✓手や顔は感覚のセンサーの数が特に多い
- ✓神経が豊富であり、少し触れられただけでも大量の情報をキャッチする

#### ◆触れるという行為の3タイプ

- ①認証・・・相手に受け入れられ、意味や喜びを分かち合う触れ方（肩を組む・抱擁・握手）
- ②攻撃・・・怒りにまかせて掴んだり、ゆさぶったりする触れ方（最も残酷なのは触れない）
- ③合意・・・触れられたくない部位でも合意が「必要」と思えば受け入れられる触れ方（触診等）

※合意には、認知機能が必要である。認知症であったら「自分は攻撃されている」と受け取る可能性が高い  
だから、触れるには技術が必要である。

#### ◆攻撃的メッセージを伝えやすくなってしまいう触れ方

- ✓感覚センサーの多い顔や胸などから触れる
- ✓親指をかけて鷲掴みの形で触れる
- ✓狭い面積で強い負荷をかける（指先で触れ負荷をかける）
- ✓狭く、早い触れ方をする（余り触りたくないというメッセージ）

#### 触れるという技術のまとめ

- ✓優しさというのは、心がこもっていれば良いというものではなく、物理的なものである
- ✓優しさや愛情を表す時は、広く、やわらかく、ゆっくり、なでながら包み込むように触れる（手全体で）
- ✓親指はかけず、掴まない
- ✓強い力をかけない（5歳の子の力以上は使わない）
- ✓感覚センサーの多いプライベートゾーンを理解して触れる
- ✓触れることをもって関係を構築するには背中から触れる（顔や陰部にいきなり触れてはならない）
- ✓人は、感覚的な関係を結んだとき、それが断絶されるのが好きではない
- ✓従い、持続性を意識して触れる

#### ④立つ

- (+) 前提として、「立つ」という行為が人に与える影響を理解する事が大切
- (+) あなたを大切に思っているというメッセージを「立つ」という行為を支える技術によって伝える



## ◆立つという行為が人に与える影響の理解

- ✓子供が初めて立った時、周りの人に多くの祝福を得る
- ✓本人にとっても「自分は人間だ」と誇らしく感じる瞬間かもしれない
- ✓立つことは間違いなく、人がアイデンティティを確立していく基礎となっている
- ✓立ちあがると軟骨に圧力がかかり、栄養の循環が促進する
- ✓立つという行為を失うと靭帯は固まり、関節の可動範囲は狭くなる（48時間寝たままでも影響する）
- ✓80歳過ぎた人が1週間動かないと筋力は15%低下する
- ✓3週間になると45%低下する
- ✓骨は立つ行為などによる圧を受けて自ら強化しようとする
- ✓立たずに寝たきりになると呼吸機能は低下する
- ✓立ったり歩いたりすることで肺の容積は広がり、機能が活発になる（肺炎のリスクも低下する）
- ✓血流は、下肢の筋肉の可動によって循環が促進される
- ✓血流の低下は、体に様々な悪影響を与える
- ✓便秘が予防される
- ✓立って歩くことは知性とも深く関係する
- ✓例えば赤ちゃんは、立って、歩き、手当たり次第色々な物に触れることで自分の手足の動きを知覚する
- ✓また、立って、歩き、触れて、動くことで自身が空間に占める位置を感覚的に得る
- ✓立って、歩くという運動と感覚によって知能は向上し、距離や時間を学んでいく
- ✓赤ちゃんはお腹が痛いことと、お母さんがいないこととへの間に違いを感じない
- ✓相手を問わず自分に向けられた笑顔を心地よく感じる
- ✓しかし、それとミルクの温かさとの違いがまだわからない
- ✓だが、やがて次第に母親と自分との違いを理解する
- ✓その理解は、「私は立って歩く独立した存在なのだ」という感覚的な理解によって導かれる
- ✓ケア現場において長らく歩いていなかった人に歩いてもらうと急に話しをしだす
- ✓立つ、歩く、身体を動かすことは、知性の根幹であり、また、人間であることの証である

### 立つという行為を支える技術のまとめ

- ✓立つことや歩くことの重要性を理解し正しいケアの選択をする
- ✓正しいケアの選択とは「回復を目指す」「機能を維持する」「最期まで寄り添う」である
- ✓立てる人には立てるように、歩ける人には歩けるように支える
- ✓見る、話す、触れる包括的コミュニケーション技術は、立つ行為を支えることにも大きく発揮される

## Ⅶ. ユマニチュードの実践技術（5つのステップ）

### 【 ①出会いの準備 】

友人の家を訪問する時のように扉をノックして相手に来訪を知らせる為のステップ

- ✓ インタフォーンがあるかのように行動する
- ✓ 単なる礼儀とは異なる
- ✓ ピンポン、コンコンという音により、脳は人と出会う為の準備を始める
- ✓ 私の存在に少しずつ気づいてもらう

### ◆具体的技術

- ① ノックを3回
  - ② 3秒待つ
  - ③ 再びノックを3回（1回目のノックで返事があれば不要）
  - ④ 3秒待つ
  - ⑤ （返事がなければ）1回ノックしてから「失礼します」と声をかけて部屋に入る
  - ⑥ ベッドに近づいたら足元のベッドボードを1回ノック
- ※車いすに乗車しウトウトしている場合は、サイドボードを1回ノック／集団部屋でカーテンで仕切られている場合はカーテン前で名前を呼び待つ等の応用をする

### ◆効果

- ✓ ノックを繰り返すことで少しずつ脳の覚醒水準を高める
- ✓ 覚醒水準が低い、あるいは覚醒していても認知機能が低下している状態の方は、状況を咄嗟に理解することが難しい為、声をかける時驚かせないようにすることが大切

### 【 ②ケアの準備 】

ケアについて同意を得るプロセス

- ✓ これから行うケアの話はしない
- ✓ 重要なのは「あなたに会いに来た」というメッセージ
- ✓ 「あなたのことが好きだ」という気持ちを行動で示された時、人は気持ちよく、幸せを感じる
- ✓ 「こうすると効果的だから」という下心ではなく純粋な意図を持った、全く無償の行動が重要である
- ✓ 「入浴」という言葉に拒絶反応する人には「さっぱりしましょうか」等、言い変えて配慮する

### ◆具体的技術

- ✓ 正面から近づく
  - ✓ 相手の視線を捉える
  - ✓ 目があったら3秒以内に話しかける
  - ✓ あなたに会いに来たというメッセージを伝える
  - ✓ 身体のプライベートな部分には触れずユマニチュードの「見る、話す、触れる」の技術を用いる
- ※話しはじめて10秒後にニュートラルな身体の部位に手を置く（背中や肩）
- ✓ 20秒～3分以内に合意が得られなければケアは後にする
- ※3分以内に合意が取れない場合、その後、合意の取れる可能性は著しく低いと科学的に立証されている
- ※ケアを諦めることで「自分の意志を尊重してくれるいい人だ」という感情記憶が残る

#### ◆効果

- ✓ケアの準備により本人が許容できる範囲を広げることができる
- ✓ケアの準備が良いものなら許容範囲は広がる

#### 【 ③知覚の連結 】

自分が伝えるメッセージに調和を持たせる技術でケアをする上で最も重要なステップ

- ✓ポジティブな言葉を使っても一生懸命な余り腕を掴んでしまつては伝えるメッセージに矛盾が生じる
- ✓笑顔、穏やかな声、優しい触れ方を同時に用いることで《知覚の連結》がうまくいく

#### ◆具体的技術

- ✓常に「見る、話す、触れる」のうち2つ以上を行う
- ✓五感から得られる情報は常に同じ意味を伝えること

#### ◆効果

- ✓ケアを受ける方は緊張が和らいで心地よく感じられる

#### 【 ④感情の固定 】

ケアが終わったら、気持ちよくケアができたことをご本人の記憶に残し、次回のケアにつなげるステップ

- ✓感情に伴う記憶は、認知症が進行した方にも残る
- ✓NGワードであったケアの内容にあえて触れることで良いイメージ付けをすることも大切

#### ◆具体的技術

- ✓ケア内容を前向きに評価する→「シャワーは気持ちよかったですね」など
- ✓相手を前向きに評価する→「シャワーをしてさらに素敵になられましたね」など
- ✓共に過ごした時間を前向きに評価する→「私もとても楽しかったです、ありがとうございます」など

#### ◆効果

- ✓「この人は嫌なことはしない」「この人とはよい時間が過ごせる」という感情記憶をしっかりと残す
- ✓そうすることで次回のケアを気持ちよく受けていただける可能性が高まる

#### 【 ⑤再会の約束 】

そばを離れる前に「また会いたいですね」「また来ますね」と《再会の約束》をするステップ

- ✓記憶ができない方にとっても重要
- ✓約束した内容を覚えていなくても「また会いに来てくれる」という喜びや期待の感情は記憶に留まる
- ✓《再会の約束》は絆の中に自分がいるという感覚をもたらす上で重要である

### VIII. 最後に

ユマニチュードではご本人の同意のないまま行う「強制ケア」をゼロにすることを目指している  
時間に迫られる介護の現場ではなかなか難しく、周囲の理解を得るのも最初は大変かもしれない  
しかし、ユマニチュードはケアを受ける方はもちろん、ケアをする方も楽しみと満足を得ることができる  
技術である

また、ユマニチュードの導入によって業務の効率化を実現できた事例もある