

特別講義

認知症ケアについて
～グループホームの実践から～

栗山町立北海道介護福祉学校

『スクランブル出動』

中央法規出版ケアサポ
和田行男ブログより

8月24日 それは起こった！

- 北海道の“ナオト君”と、共通の知人に会うまでの隙間時間を狙って支笏湖畔秘湯丸駒温泉に行った時の出来事です。
- 温泉に浸り「さあ、知人に会いに行くべ」と温泉宿を出て町に向かう山道を走っていると、こちらに向かって高齢者（仮にトメさんとする）が一人で歩いてきました。

- そこは要衝の道路なので山中とは言え交通量が多く、トメさんは車の進行方向と逆に歩いていて、トメさんにとっては上り坂、車は下り坂、おまけに歩道は線が引かれているだけの状態でした。
- 車は下り坂なので道幅いっぱいのトラックも含めて車速が高く、トメさんの横を、車が前からびゅんびゅん通り抜けていく危ない道を、脇目もふらずって感じで歩いていたのでした。

みなさんは、このように遭遇
した場合どうされますか？

みなさんで話し合ってください

発 表

僕たちが考えとった行動は・・・

- 職業病ですが瞬間的に「ひょっとして」と思いナオト君に声をかけようかなと思ったのですが、認知症のことを一生懸命取り組んでいるナオト君の方から「高齢者が一人で歩くようなところじゃないですよ。もしかして…待ち合わせには間に合わないけど声かけましょうか。」と「流石のひと声」が出た。

即、Uターン！

- まずは捜索願が出ていないか110番通報。
- ナオト君が警察官に状況を話すと「捜索願いは出ていないようだが、こちらに向かってくれる。」との回答があり、警察官から「何とか保護しておいてくれないか」とお願いされた。

- 反対車線を歩くトメさんを横目にいったん通り過ぎ、先で再びUターンして停車。
- トメさんが近づいてくるのを待って、ナオト君が車を降りて声をかけた。
- 「和田さん、間違いないですね。この車を運転してくれますか。」と言われたので「ナオトが運転してよ。僕がいけますから」と伝え、トメさんを追った。（ちなみにこれに意図はなく、ナオト君の車なので自然に出た言葉です）

みなさんは
この後トメさんを保護するために
具体的にどうされますか？

みなさんで話し合ってください。

発 表

実際の僕たちはどうしたか？

- ここからは、コトの後、僕から和田さんにいろいろと質問して、和田さんが感じたコト考えたことを整理したものです。（少し「わかる文章」として成り立つように脚色して、和田さんの言葉に正直に、ほぼリアルな会話でまとめています）

N：トメさんを追い越して、トメさんの前を歩いたのはなぜ。

W：後ろから着いていったらトメさんに不安とか恐怖とか余分な思いをさせるやん。

人通りのあるうちのグループホーム入居者の場合なら、ストーカーのように後方から着いていってもその心配はほとんどしなくてよいけど、車の往来が多いとはいえ、人っ子一人歩いていないこんな山道で、後ろから着いて来られたら嫌やし怪しいで。

N：そうですよね。トメさんを追い越すときに声をかけたように見えたけど、何か言ったの。

W：「こんにちは、支笏湖はこちらですかね？」って聞いた。

N：そしたら何て

W：曖昧だった。だから認知症への確信をさらにもった。

N：すごい自然に振舞ってましたもんね。

W：付け加えて「足が強そうですね。」とトメさんに触れる言葉をかけ「僕はもうくたくたです。まだ遠いですかね」って僕に触れてもらう言葉を足したんやけど、トメさんはほとんど反応しなかったは。

当たり前のことやけど「警戒されているな」と思ったんで「お気をつけて」と言い残して、少し距離をとるように足早に立ち去った。

N：僕から見ていて一定の距離を保って歩いていたように見えたけど、何に注意しながら歩いてました？

W：誰でも前を歩いている人間にしょっちゅう後ろを振り返られると怖いやろ。でも僕としてはトメさんをしょっちゅう目に入れたいやん。

だから景色を見る振りして、顔を横に向けた時にトメさんが視野に入るかどうかと、足音が聞こえる距離やね。

N：だから、距離を変えたりしてたのか。

W：15分くらい経ったとき道にへたり込んでトメさんに追いつかれるのを待った時は、その時点で15分くらいたっていたのでトメさんの様子をうかがうため。あとは足音が聞こえないと思った時にスピードを落として聞こえる距離にした。音は、雨や車の状況に左右されるしな。

N：道端のふきの葉をちぎったでしょ。あれは？

W：ふきの葉をちぎったときは30分経った頃で、そろそろパトカーが到着すると思ったから「もう少し関係をつくっておきたいな」と思ったんや。ちょうど雨が強くなってきたんで「これは使えるな」と思ってふきの葉を傘代わりにしようと思ったんや。

N：その時に会話してましたもんね。何か変わったの？

W：ふきの葉をちぎりながら、トメさんが僕に追いつくのを見計らってふきの葉を傘代わりにして歩きはじめたんやけど、その僕を見て「ほら、あそこにもっと大きなふきがあるよ。」って教えてくれたんや。だから「ほんまや、ありがとう」って礼を言ったんやけど、そこからいろいろ話してくれるようになった。

その前に少し会話した時に、明確ではないんやけど「あそこ…〇〇…ふき…あった」みたいな話をしてきていたので、「雨・雨をしのぐ、傘・傘代わり・ふき、ふき・トメさんからの言葉」で僕的「トメさんにわかりやすいキーワード」が揃ったんで、迷わずふきを使った。

W：お巡りさんが「保護しに来たで」と言わんばかりの言動をとるんじゃないかと想定して、そうなるとまずいので僕から仕掛けたんや。（和田さんの具体的な声かけ）

まずは「トメさん、いいところにお巡りさんがいるわ。えらい雨降ってきたし乗せてってもらおう」と声かけたんや。

トメさんは「大丈夫ですよ」なんて控えたけど、僕はその言葉はわざと無視。

次にお巡りさんに手まねきをしながら大きな声で「お巡りさん、ええところにいたわ。雨降ってるし、乗せてっやってよ。ほんまええ時に いてくれて、助かるわ。」と、お巡りさんに「変な言動はとるなよ！」「空気読めよ！」と言わんばかりに喋りまくった。

重ねてトメさんには「お母さん、よかったなあ」を連発し、「お巡りさんなら安心や。乗せてっもらい」と何度か付け加えて、「それもそうや、この人の言うとおりに」と思ってもらえる風を思いっきり吹かせるために一生懸命やってたやろ。

その時の僕の感想

N：ほんと、見てて思った。不安や心配を感じさせない言動で辺りの空気を包んでましたもの。それまでは言葉が少なそうだったけど、その時はガンガン言葉を出していましたものね。和田さんの関わり方を初めて見せてもらいました。

限りある中での情報収集

少しの接触だったけどトメさんのことでわかったことは、「住所が言える（たぶん自宅かな）」「ふきをとりに山に来ていた時期があった」「身なりはしっかり整っていた」「健脚である」「知らない人に対して警戒心がある」「僕の言葉の意味がわかる」ってなことですが、お巡りさんから「どこに行くの」って聞かれて答えた住所は、その住所とは真逆の方向だったようです。

おかげで待ち合わせ時間に遅れること1時間。

知人にその話をしたら、その近くにグループホームがあるからひょっとしたらそこの方かもしれないね。と話してくれた。

僕はそれを聞いた時に、仮にそうだとしたら、「山の中のグループホームだから・交通量が多く歩道も整備されていないから＝危ないから＝鍵かけて閉じ込めておく」となりがちなのに、そうは考えていない可能性のあるグループホームってことで、その心意気が同業者として嬉しいなと思った。

和田さんのひとり言

ナオト君・和田さんコンビがスクランブル出動したっていう自慢話なのですが、僕にとっては数年ぶりの出来事で、トメさんには申し訳ないですが「久々の緊張感」でちょっぴり興奮しましたし、ナオト君にとっては、ちょうど「認知症のひと見守りネットワーク研修会」（美唄での講演の事）で講師する仕事を控えていたようで、「生きた話ができます」って喜んでいました。

ナオトも僕も「ふとどき者」ですよ。

和田さんの感想

でもトメさん、良かったね。

ふきの匂いをさらに強くする雨の日に散歩ができて。

また行けるといいですが、どこに住んでいようが今後は警戒・監視が強まるから、難しくなるでしょうね。

ごめんなさい。尽力しますね。

声掛けの基本と流れ

- ・まずは、110番
- ・声をかける↓
 - 一人で声をかける
 - できるだけ（最大限の）柔らかな表情
 - 最初の一言は挨拶から（必須）
- ・話題の提供と情報収集
 - いきなりどこへ行かれるかの質問形式は⇒×
 - 決して否定はしない
 - できればその時の状況や状態や環境や様子などを投げかけてみる（車の通りが激しいですね、あぶないですね、雨降ってきましたね、小雨ですけど、となつてからのどこかへ行かれるんですか？）
 - 「住所が言える」「ふきをとり山に来ていた時期があった」「身なりはしっかり整っていた」「健脚である」
 - 「知らない人に対して警戒心がある」「言葉の意味がわかる」
- ・自然に振る舞う（同行する際、できるだけ不自然さを消す）
- ・得た情報から繋がりを探す（繋がれると距離が縮まる）
- ・保護する
 - 応援がきらた、本人がそうしなくてはいけないと思わせるように、または、本人のことを想った言動を大袈裟に一方的に繰り返す。

上手な聴き手になるための 5つの方法

上手な聴き手になるための5つの方法

方法1) 聴くのにふさわしい姿勢をとること

- a) 前かがみになること
 - ・これは興味を示している
 - ・話している相手とともに行動しているである
- b) 物理的な壁を作らないこと
 - ・口の前に手をおいたり、ひじを立てたり、腕や足を組んだり
 - ・聞くことに対する物理的障害になる
- c) 目で聞くこと
 - ・話しながら相手を見る
 - ・ただし、横目で見たり、顔をしかめてはいけない。
 - ・目を大きく開き、目で興味と楽しさを示す。
 - ・自分が話している時には、相手にこんな顔をしてもらいたい、と思うような顔を試みる。

上手な聴き手になるための5つの方法

方法2) 真剣に興味を持つこと

- ・多くのことに興味をもつこと
- ・特に人間に対して関心をもつこと
- ・人びとの経験、気持、見解、そして日々の生活の些細な出来事に深い関心を寄せること
- ・人間は実におもしろい⇒行動の仕方、反応、話し方など、いづれも非常に興味深いもの

それを受け入れること

上手な聴き手になるための5つの方法

方法3) 熱心に聞いていることを 相手に知ってもらうこと

a) 顔を使うこと

眉を上げる・ほほえむ・驚いて口を開ける⇒感情を伝える

b) 声を使うこと

「おもしろいですね」「そうですね」「なるほど」「へえ～」「ほ～」

「おもしろいですね」「それからどうしたんですか」など

感情は行動によって引き起こされます。興味を持っているように行動すると自然と興味がわいてくるものです。

上手な聴き手になるための5つの方法

方法4) 自分のわかっている点を確認していくこと

自分のわかっている点を、いつも確認していくことが必要。

もし何かわからない点があれば聞けばよい。

むしろ話している人にとっては、うれしいことである。

方法5) 復習すること

相手の使った言葉を繰り返してみる

最後にみなさんの感想を
お聞かせ下さい。
みなさんで感想を伝え合ってください。

まとめ

『人と認知症と向き合うということ』基本 3ヶ条

その1

身体と心、社会、環境、魂は本質的なところで互いに信頼し支え合っている。ホリスティック（包括的）に捉える支援が大切。

その2

つまり、認知症そのものの介護するというよりも、その人の心の中にある感情を癒すことに目を向けるべき。

その3

支援の本質は、人として生きてきた姿が尊ばれ、生きている姿に関心が向けられ、生きていく姿そのものの創造に役立てることだ。

『人と認知症と向き合う術』基本 6ヶ条

その1 「繋がるきっかけを投げかけて観る」

その2 「相手に応じる」

その3 「相談事を持ちかける」

その4 「そにかく賞賛、讃える、時に褒めるもあり」

その5 「リアクションは大きく」

その6 「付かず離れず、適度な距離感を作る」

その1 【繋がるきっかけを投げかけてみる】

初対面で人と相対するということは、緊張しますし結構勇気がいります。しかし、そんなことを言っていられないので、簡単にできる術をひとつ。それは、相手とすれ違った時や、

日常の場面で顔を合わせた時なんかは、相手の反応を待つのではなくて、自分から挨拶や笑みを相手に投げかけてみるのです。基本、それだけでいいです。そうすると、否応なく人との繋がりを体験することになります。安心して下さい。以外といい反応が還ってくるものです。初対面の場合なんかは、緊張していますから、どう話しかけようなんて人もいるでしょうね。ここでは、ちょっとしたきっかけさえあれば繋がるという経験をするをおすすめします。

まずは笑いかけてみるから始めませんか？人間って結構平和な生き物です。

これどんな人間関係でも基本使えますから、やってみて下さい。

その2 【相手に応じる】

これ、相手のリアクションに応じるってことです。

例えば、「はい」「へ～」「うん、うん」「わかります」「そうです」「それは大変でした」「それいいですね」「いえ～い」などなど、相手が言ったことに対して、ひたすら共振してみる。

場合によっては、相手の言った言葉を繰り返すことで、相手は自分と繋がっていることを体感するでしょう。

とにかく、相手に応じること。

一般的には「共感」と言うのですが、これは「共感」とは少し違います。

人間はそう簡単に共感などできません。

実際はまったく感性が異なりますから、ひとそれぞれなのです。

まずは「実際に応じる」のです。

ただ無心にひたすら応じることで、繋がりの意識が芽生えてくると思いますよ。

あとは流れに身を任せて観ましょう。

みなさん、騙されたと思って騙されて観て下さい。

その3 【相談事を持ちかける】

簡単に言うと、お願い上手、お頼み上手、そそり上手、ヤラセ上手のこと。

あまりいい言葉じゃないような気がしますが、とにかく相手の自尊心をくすぐることをおすすめします。

日常生活の出来事で、相談事を持ちかけるように、相手の自尊心に委ねてみる。

人間は、知っている解っていることよりも、知らない解らないことの方が、圧倒的に多いのです。

時には全面的に相手に委ねきってしまうもあり。

人間は、なんか頼られたり頼まれたりすると、気持ちがいい時があるもの。

ただし、知っていたり解っていたりしても、やりたくないとか、そんな心情が働く時もある。

そんな時こそ、やりがいを感じて、まずはやって観て下さい。

間違っではいけないのは、相手の自尊心を高めるのが目的なのに、自分の自尊心や安全安心が最優先になっちゃう人。それ、決して間違いじゃないけど、ただ「ありがとう」と言われたいからするとか、「感謝されたい」ことが第一の目的になると、同じようなことをしているようだけど、まったく違いますから。

相手の自尊心が高まって、豊かな日常を送ることができることが、僕たちの喜びになるといいですね。

その4 【とにかく賞賛、讃える、時に褒めるもあり】

よく褒めることはいいことだと聞くけど、あれはちょっと違うな。

褒めるって言うのは、なんか上から目線と言うか、目上の人が目下の人に使うような印象を受ける。

例えば、目下の者から目上の人に、「よくできました」とは言わないだろうし、言えたとしても、それはお互いの関係によりますけど、「褒める」感じにはならないでしょうね。

どちらかと言うと、「凄いですね」「流石ですね」風に使うでしょ。これ褒めてないですよ。

讃えるって言うか賞賛している感じ、若しくは、ゴマをすっていると言うか(笑)嘘くさいのはすぐバレます。

例えば、「〇〇さんって、話しやすいです」とか「〇〇さんがいると、なんか安心します」とか、これ言われた方は案外嬉しいものです。賞賛したり、讃えたり、時と場合と関係によっては、褒めるのもいいのでは。

まっ、心にもないことを言うと、顔や態度に出るから気をつけて下さいね。と言うか、心にもないことは言わなくていい。まずは試して観て下さいな。

これ徹底的にやると、人間関係改善間違いなし！

その五 【リアクションは大きく】

芸人のようにやれとは言わないけれど、そのくらいの勢いは大切かな。
 ユーモアってほんと結構大事。
 自分が誰かと話している時も、少し大きめのリアクションが返ってくると、
 ちょっと嬉しかったりしません？
 何より印象に残ります。
 そこまで大きくしなくとも
 返事をする（少し歯切れよく）
 相槌を打つ（少し弾むように）
 相手の目を見て話を聞く（少し前のめりに）
 これだけでも、ぜんぜん相手の感じ方は変わると思いますよ。
 これ必須っす。

その六 【付かず離れず、適度な距離感を作る】

とかく、コミュニケーションの名の下に、初対面でいきなりベタベタとくっついて話をしている人がいますけど、これ如何なものかと思う。これ、ちょうど良い距離感を作ることが、最大のポイントかもしれませんね。一口に距離感と言っても、物理的な距離だけのことではないということ。距離だけだと、相手との物理的な数値的なことでいいのですが、「距離」に「感」がくっ付くので、相手との物理的な距離をどう感じるかというものになります。

よくパーソナルスペースとか言いますが、そのパーソナルスペースも、他者との関係に影響されますよね。つまりその距離と距離感は決して一定ではないということ。さらに掘り下げると、日々の感情や出来事や関係性によって、常に変化するものなのです。

たとえ親しくても、この距離感は一筋縄にはいかないのが、歯がゆいところ。

例えば、普通に話していても、時にはタメ口も挟み込みながら話しかけてみるのもいいのですが、ただこれ「親しき仲にも礼儀あり」という諺があるように、とてもデリケートなものです。

うまく考え距離を縮めていきながら、会話の中に活かして観てゆくことしかないようです。

人が自分のことをどう思っているのだろうかとか、人の目を気にする人がいますが（私のこと）それは別な捉え方言い方に変えると、人との距離感を敏感に感じる人、感性が豊かな人になると思います。

自分や周囲が欠点だと持っていたことが、自分の中の前提をひっくり返すことで、ポジティブになりません？

要はこの距離感って結構大事っすよってこと。
 試してガッテン！

認知症と人へのガイドライン

■基本姿勢 応じ方心得 ”3つの「ない」”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

■具体的な応じ方の7つのポイント

1. まずは見守る
2. 余裕を持って対応する
3. 声をかけるときは一人で
4. 後ろから声をかけない
5. 相手に目線を合わせて優しい口調で
6. おだやかに、はっきりした話し方で
7. 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する

3つの大切なこと

- ① 『自分のことは自分ですること』
- ② 『互いに助け合うこと』
- ③ 『社会と繋がっていること』

「帰りたい」

あなたはどうか対応しますか？

「帰りたい」⇔帰宅願望・帰宅欲求なんかじゃない

「帰りたい」って言う人がいます。「帰りたい」のは山々だけど、「帰れない」ことも薄々感じています。本当は、「帰れない」けど「帰りたい」という気持ちをただわかって欲しいだけなのです。みんな「帰りたい」でも「帰れない」。人は本当の気持ちを言いません。本当は「私の気持ちをわかって」「帰りたい」気持ちをわかってもらえなくて悲しいのです。そう言っているだけ。一度その気持ちを受け止めて心から聴いてあげて下さい。「帰りたい」という気持ちと、「帰りたくなる」私の周りの私の扱いに気づいて下さい。洗濯物をたたむことで誤魔化さないで下さい。料理をつくることで誤魔化さないで下さい。レクや療法をして誤魔化さないで下さい。ドライブや買い物で誤魔化さないで下さい。「帰りたい」気持ちの裏に耳を傾けて欲しいだけです。「帰りたいですね、わかりました」と一言でいいから、気持ちを受け止めて下さい。まずは「はい、わかりました」と、ただそれだけでいい、わかって下さい。

2つの大きな柱

1. 病気にならないため

⇒自分を豊かに生きる

2. 病気になっても大丈夫

⇒懐の大きさ寛容さが自分を救う

嬉し・楽し・美味し

未来の君たちへ3つの贈り物

1. ひとりで抱え込まないチームや仲間との関係を築いて欲しい
2. うまくいくケアや介護ばかりに気を取られて、人の気持ちをどこかに置き去りにしないで欲しい
3. 人と人との信頼関係を築くことを最優先に考えて欲しい

ありがとうございました。