

江別ケアラーズ

『新人さんいらっしやい』

介護の新人向け研修会

自己紹介①

社会福祉法人 幸清会 時代

昭和 63 年 社会福祉法人幸清会 特別養護老人ホーム幸豊ハイツ 寮父
平成 元 年 社会福祉法人幸清会 特別養護老人ホーム幸豊ハイツ 生活指導員
平成 3 年 社会福祉法人幸清会 デイサービスセンター幸豊ハイツ 生活指導員
平成 9 年 社会福祉法人幸清会 グループホーム幸豊ハイツ 主任生活指導員
平成 10 年 社会福祉法人幸清会 グループホーム幸豊ハイツ 副施設長
平成 13 年 社会福祉法人幸清会 退職

自己紹介②(ちなみにVersion)

- 1962年 北海道室蘭市舟見町生まれ
- 道都大学社会福祉学部を卒業
- (株)ライズ⇒舞台照明の裏方
- 結婚式場ウイング⇒サービス兼営業マン
- 室蘭やきとり「鳥辰」へと転職
- その後福祉の道へ。

アウルの歴史(アウルの生い立ち)

伊達市に有限会社グッドライフを設立

- 平成13年 有限会社 グッドライフ
- 平成14年 認知症対応型生活介護 アウル 2ユニット
- 平成15年 認知症対応型通所介護 アウル
- 平成16年 認知症対応型生活介護 アウル登別館 2ユニット
- 平成17年 安心ハウス アウル
- 平成17年 居宅介護支援事業所 アウル
- 平成28年 サービス付き高齢者向け住宅 アウル
- 平成28年 小規模多機能型居宅介護 アウル

『人』と『認知症』の話

人の姿と認知症

- 姿の捉え方からスタート
どんな姿かと思っているかがその後の関わりや支援
(介護・ケア)に影響する

**視点（姿の捉え方）は認識を創造し
認識は経験を創造する**

これまで から これから

認知症⇒人

- ⇒認知症の人・認知症高齢者
- ⇒認知症の宮崎さん
- ⇒便を壁に塗り付ける
- ⇒弄便行為
- ⇒つなぎ服

人⇒認知症

- ⇒認知症と人
- ⇒宮崎さんに認知症
- ⇒便を壁に塗り付ける
- ⇒便の処理が困難
- ⇒事前のアセスメントを充実
- ⇒生活のピンポイントの支援

『繋がるということ』

人と認知症を理解するためのキーワード

人は常に何かと繋がっている
そのことで様々な関係と
自分とのバランスを保っている
(人 物 地域 感じる全てetc)

『認知症とは？』

その1

脳血管疾患、アルツハイマー
病その他の要因に基づく

原因となる疾患
約70～100

その2

脳の器質的な変化により
脳という器が壊れてゆく

その3

日常生活に支障が生じる 程度にまで

これまでできていたことが
できたりできなかったりと
困難と思える状態へと向かう

その4

記憶機能及びその他の
認知機能が低下した状態
知的な能力が変化してゆく

認知機能とは

記憶の機能

- ・ 思い出す、覚える機能

見当識の機能

- ・ 時間や場所の見当をつける機能
- ・ 物の名前を見当をつける機能

実行機能（行為／認識／言語など）

- ・ 生活するための行為
（着替え・買い物・掃除・料理・トイレの始末等）
- ・ 言葉で伝えること
- ・ 字が書くこと
- ・ 判断をすること
- ・ 計算をすること
- ・ 同時に複数の事を行うこと 等々

介護保険法上の定義

（認知症に関する調査研究の推進等）

第五条の二 国及び地方公共団体は、被保険者に対して認知症（脳血管疾患アルツハイマー病その他の要因に基づく脳の器質的な変化により日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう。以下同じ。）に係る適切な保健医療サービス及び福祉サービスを提供するため、認知症の予防、診断及び治療並びに認知症である者の心身の特性に応じた介護方法に関する調査研究の推進並びにその成果の活用に努めるとともに、認知症である者の支援に係る人材の確保及び資質の向上を図るために必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

介護保険法上からの抜粋

- 脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく
- 脳の器質的な変化により
- 日常生活に支障が生じる程度にまで
- 記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態をいう。

もっと具体的に
わかりやすく
皆さんの
身近な出来事を通して
考えてみます

『点』から『線』へ
そして『面』への話し

彼らが困っているのは？

ポイントはこちら！！

彼らが困っているポイントはここ！！

日常生活に支障が生じる

これまでできていたことが
できたりできなかったりと
困難と思える状態へと向かう

お茶を飲むまで

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

お茶が飲みたいと思う	台所へ歩く
正座の状態からテーブルに両手をつく	お湯を沸かそうと思う
左足は立てひざを保つ	やかんを手にする
右の足の裏を床につける	やかんのふたをとる
テーブルに置いた両手に体重をかける（この時点	やかんの水を入れる口を水道の蛇口に合わせる
で、よっこいしょ！と出る）	左手にやかんを持ち
左の足の裏を床につける	右手で蛇口をひねる
前傾姿勢を両手で支える	水の量を確認しながら適量を入れる
腰を伸ばしながら立ち上がる	やかんのふたを閉める
台所へ向きを変える	

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係

～

やかんをコンロに置く	お茶っ葉の入った筒のふたを開ける
コンロのダイヤルを回す	筒のふたを左手に持つ
火力を調節する	右手で筒を持ち
やかんの様子を気にかける	筒のふたに適量のお茶っ葉を入れる
お茶っ葉のある場所の見当をつける	急須のふたをとり
左手で食器棚の扉を開ける	急須にお茶っ葉を入れる
お茶っ葉の入った筒を探す	お湯が沸いたか気にかける
右手で食器棚からお茶っ葉が入った筒を取り	お湯の沸き具合を音でも確認する
出し置く	お湯が沸いたかどうか湯気の出具合で確認する
食器棚から急須を取り出し置く	お湯が沸いたことを認識する
食器棚から湯飲み茶碗を取り出し置く	コンロのダイヤルを回し火と止める
食器棚の扉を閉める	

～「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係～

やかんを持ち上げ	居間へ歩く（慎重に歩く）
沸いたお湯を適量急須に注ぎこむ	居間のテーブルにお茶の入った湯のみ茶碗を置く
急須のふたを閉める	両手をテーブルにつき座る（よっこらしょ！と口から出る）
湯飲み茶碗にお湯を適量入れる（湯のみ茶碗を温めるため）	楽な体勢になる
やかんをコンロの上に戻す	右手に湯飲み茶碗を持つ
湯飲み茶碗のお湯を捨てる	左手で底を支える持つ
湯飲み茶碗に急須に入っているお茶を注ぎこむ	両手で丁寧に持ちゆっくりと火傷しないよう口元に近づける
湯飲み茶碗を持つ	熱さを確認しながら口に注ぎ込み飲む

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
思考と行為と感情の関係・点と線と面の繋がり
によって達成される

- ・私達は、普段の生活において、このように細かい**思考と行為と感情の関係と、その点と線と面の繋がり**の連続であることまで考えたり、意識してお茶を淹れない。
- ・だから、いざ分析してみると多くの人は大雑把に分類することになる。
- ・しかし、ここで思い出したことは、「お茶を飲むまで」という行為は、このように様々な**思考と行為と感情の関係と、その点と線と面の繋がり**であるということ。
- ・そして、その一つひとつが繋がりあって一連の生活動作として、若しくは生命活動として自然にやってのけている。

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
 思考と行為と感情の関係・点と線と面の繋がり
 によって達成される

- ・ 思考と行為と感情を「点」と考えるのであれば、その「点」の一つひとつが出来るのと同時に、それらが繋がってはじめて「線」となり一つの目的を達成することで、「面」となり、生活に広がり潤いをもたせている。
- ・ しかし、この「点」と「点」の繋がり、又は「点」そのものが、自然の変化である老化或いは、ある種の疾病や障害又は不自由で阻害されるような他の力が加わったとしたら果たしてどうなるであろうか。
- ・ 間違いなく目的は達成されず、お茶を飲むことはできないであろう。目的が達成されるどころか、途中で戸惑い、混乱し、不安になるであろう。自分を責める人もあれば、他のせいにする人もいるであろう。

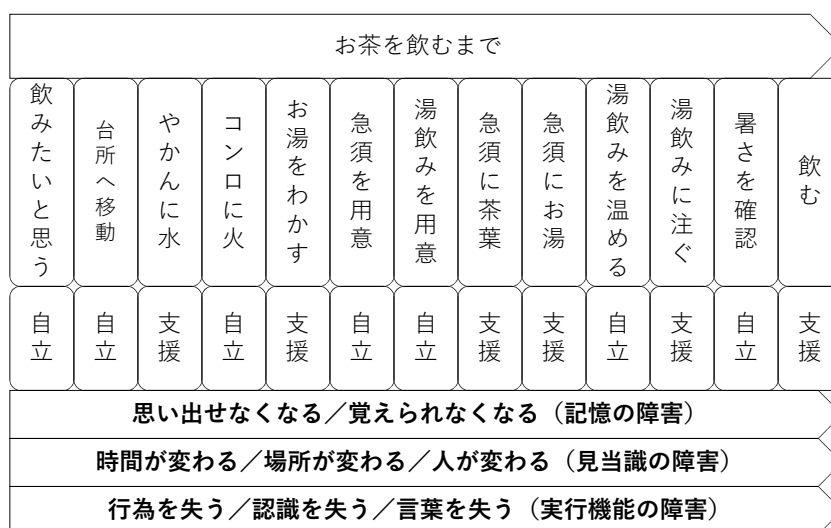
『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
 知る⇒経験する⇒感じる⇒気づくの繰り返し

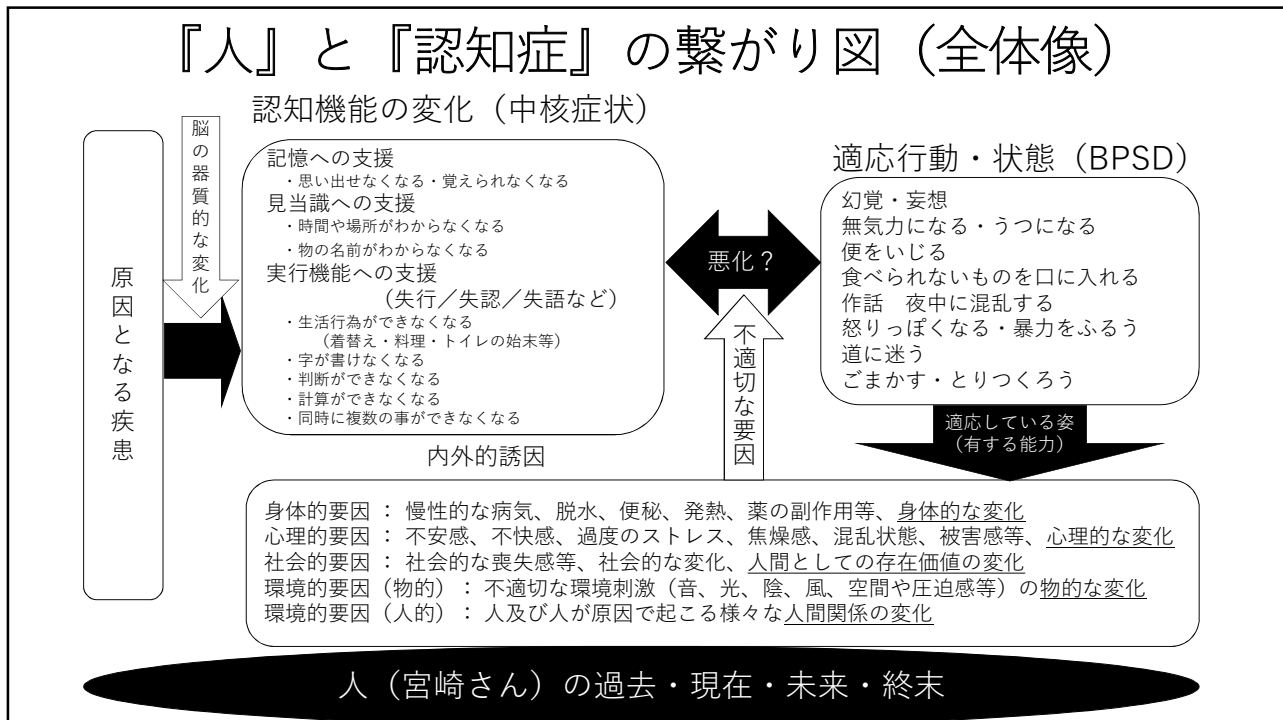
- ・ 認知機能の変化によって、生活に不自由を感じる。
- ・ 記憶、見当、実行機能などの認知機能の障害がその中枢にあるとすれば、「お茶を飲むまで」の一連の思考や**行為や感情の関係と、その点と線と面の繋がり**に不適応な状態をきたす事は言うまでもない。
- ・ ましてや、今までできていたことが出来なくなってゆく様を経験するのは、耐え難い経験とを感じる人もいる。

『私たちの中で起こっている認知機能の理解』
知る⇒経験する⇒感じる⇒気づく の繰り返し

- ・様々な不自由に照らし合わせれば、それぞれに違う支援がいる。彼らの不適応を知るということは、生活をベースとした、この一連の**思考や行為や感情の関係と、その点と線と面の繋がり**を分析できる力とそこから彼らの不適応に対する支援を届ける力を持つこと。
- ・私たちの専門性とは、「ひとの生活の営みの中で起こる変化」を知り、経験し、感じ、気づくことであり、健全な生命活動の支援につなげてゆくこと。
- ・確かに「認知症の理解」も大切だが、その前に「ひとの営みの理解」が先だろうと思う。

生活の支援のポイント 『生活の点の見極めから線へ繋げる（生活の再構築）』
認知症の状態にある人の生活行為の困りごとと支援の仕組み





認知症というのは

**認知機能の障害が複雑に絡み合うことによって
生活がうまい具合にいかなくなってゆく
状態のことをいうのです**

その人の持つ
認知症をケアする
ということは

生活をベースに
どの機能等が複雑に絡み合っ
てうかかないのかを気かけ
見極めながら
支援してゆくことなのです

アウルの生活の実際

アウルの生活ブログより

認知機能の障害への支援（共通）

- 『手続き記憶に働きかける』
- 『見当識への働きかけ』
- 『実行機能への働きかけ』

認知症対応型共同生活介護

俗名『グループホーム』

認知症対応型共同生活介護

基準省令から見る目的

要介護者であって認知症であるものについて、共同生活住居（[法第八条第十九項](#)に規定する共同生活を営むべき住居をいう。以下同じ。）において、家庭的な環境と地域住民との交流の下で入浴、排せつ、食事等の介護その他の日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者がその有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるようにするものでなければならない。

『手続き記憶に働きかける』

『見当識への働きかけ』

『実行機能への働きかけ』

認知症対応型通所介護

俗名『デイ・サービス』

認知症対応型通所介護

基準省令から見る目的

要介護状態となった場合においても、その認知症（法第五条の二に規定する認知症をいう。以下同じ。）である利用者（その者の認知症の原因となる疾患が急性の状態にある者を除く。以下同じ。））が可能な限りその居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者の社会的孤立感の解消及び心身の機能の維持並びに利用者の家族の身体的及び精神的負担の軽減を図るものでなければならない。

小規模多機能型居宅介護

俗名『小多機』

小規模多機能型居宅介護

基準省令から見る目的

要介護者について、その居宅において、又はサービスの拠点に通わせ、若しくは短期間宿泊させ、当該拠点において、家庭的な環境と地域住民との交流の下で、入浴、排せつ、食事等の介護その他の日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者がその有する能力に応じその居宅において自立した日常生活を営むことができるようにするものでなければならない。

『大切なこと』

大切なことを大切にしてください

前提を変える

『の』から『と』へのすすめ

『の』から『と』へ

『認知症の人』

『認知症』と『人』



認知症を通して人を一括りに捉える文化

人と認知症をそれぞれ捉える文化

『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 六ヶ条

- その一 「繋がるきっかけを投げかけて観る」
- その二 「相手に応じる」
- その三 「相談事を持ちかける」
- その四 「そにかく賞賛、讃える、時に褒めるもあり」
- その五 「リアクションは大きく」
- その六 「付かず離れず、適度な距離感を作る」

『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ことをおすすめします。

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のもあり。

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、「凄いっすね」「流石っすね」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か？

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！

3つの大切なこと⇒（有）グッドライフ理念

- 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』

新人さんの皆さんへ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

「目を開けて
もっと私を見て！」

イギリス ヨークシャー

アシュルディー病院の

老人病棟の奇跡

ひとは
どのような状態であっても
感情・感性は最期まで
そこに「在る」ものです

悲しみ・怒り・羨望・不安・愛

皆さんお疲れ様でした

これから末長く
どうぞよろしく申し上げます