

第三回  
介護職のための  
「人」と「認知症」講座

宮崎直人

「人」と「認知症」の介護の歴史と虐待について②

虐待や不適切なケアに至らないための  
セルフケア及びセルフマネジメントの考え方を考える

## 第三回 テーマ

# 身体拘束廃止未実施減算 追加要件

- 身体拘束の適正化に向けた対策会議を3ヶ月に1回以上の頻度で開催し、その結果を介護職員に周知する
- 身体拘束の適正化に向けた指針を整備する
- 身体拘束の適正化のための研修を定期的に行い、介護職員などに受けてもらう

# 運営について

- グループホームと地域密着型の特養・介護付きホームについては、運営推進会議を対策会議として活用することも認められる方向。
- 詳細は、年度末にかけて詰めて行き、固まり次第通知するとしている。

## 実際にあった虐待の事例

- **夜間、オムツ交換の時間となったので、Aさんのオムツを取り替えようと訪室し声をかけたが起きない。Aさんのオムツに手を入れ確認したところ尿で汚れていた為、そのままオムツの交換を始めた。すると突然Aさんが目覚め、大声を出し、スタッフの髪を引っ張ったり、顔を殴るなどの暴力を振るい抵抗した。**

# なぜ？

- なぜ、突然 A さんは大声を出し、スタッフの髪を引っ張ったり、顔を殴るなどの暴力を振るって抵抗したのでしょうか？

その後の男性スタッフの対応は？

## 反応（リアクション）の姿

- **あまりにも突然の出来事に思わず反応してしまい、Aさんの胸などを殴ってしまった。**

# 応答（レスポンス）の姿

- その状況を事前にアセスメントできていたか？
- 業務をこなす事（オムツ交換）に重点が置かれてはいなかったか？
- Aさんが目覚めた時の反応を当たり前前に予測できていたか？

「予測を立てて考え、行動する力を養う」

では、このような場合は？

- 夜、眠らない方がいらっっしゃいます。昨夜も不眠でした。就寝したかなと思いきやすぐに起きてきます。
- あなたはどう応じますか？

# 自分の現在地を知る

自分の「べき」を考える

# あなたのストレス(サイン)チェック

|    | 項目                 | ほとんどない | 時々ある | よくある |
|----|--------------------|--------|------|------|
| 1  | イライラする             | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 2  | 不安だ                | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 3  | 落ち着かない             | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 4  | ゆううつだ              | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 5  | よく眠れない             | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 6  | 体の調子が悪い            | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 7  | 物事に集中できない          | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 8  | することに間違いが多い        | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 9  | 仕事中、強い眠気に教われる      | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 10 | やる気が出ない            | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 11 | へとへとだ(運動後をのぞく)     | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 12 | 朝起きた時、ぐったりして疲れを感じる | 0 点    | 1 点  | 2 点  |
| 13 | 以前と比べて、疲れやすい       | 0 点    | 1 点  | 2 点  |

# あなたのストレスチェック(評価)

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| 0点~4点   | ストレスのサインはほとんど出ていない (いいんでないかい状態)       |
| 5点~10点  | ストレスのサインが少し出ている<br>(ちょっと気をつけたらいいべさ状態) |
| 11点~20点 | ストレスのサインが高く出ている (ふつうにヤバい状態)           |
| 21点以上   | ストレスのサインが非常に高く出まくり (なまらヤバい状態)         |

# 職人の4つの返事

# ある職人さんのお話

- 職人の返事は4つでいい



- 『できる』のか
- 『できない』のか
- 『やりたい』のか
- 『やりたくない』のか

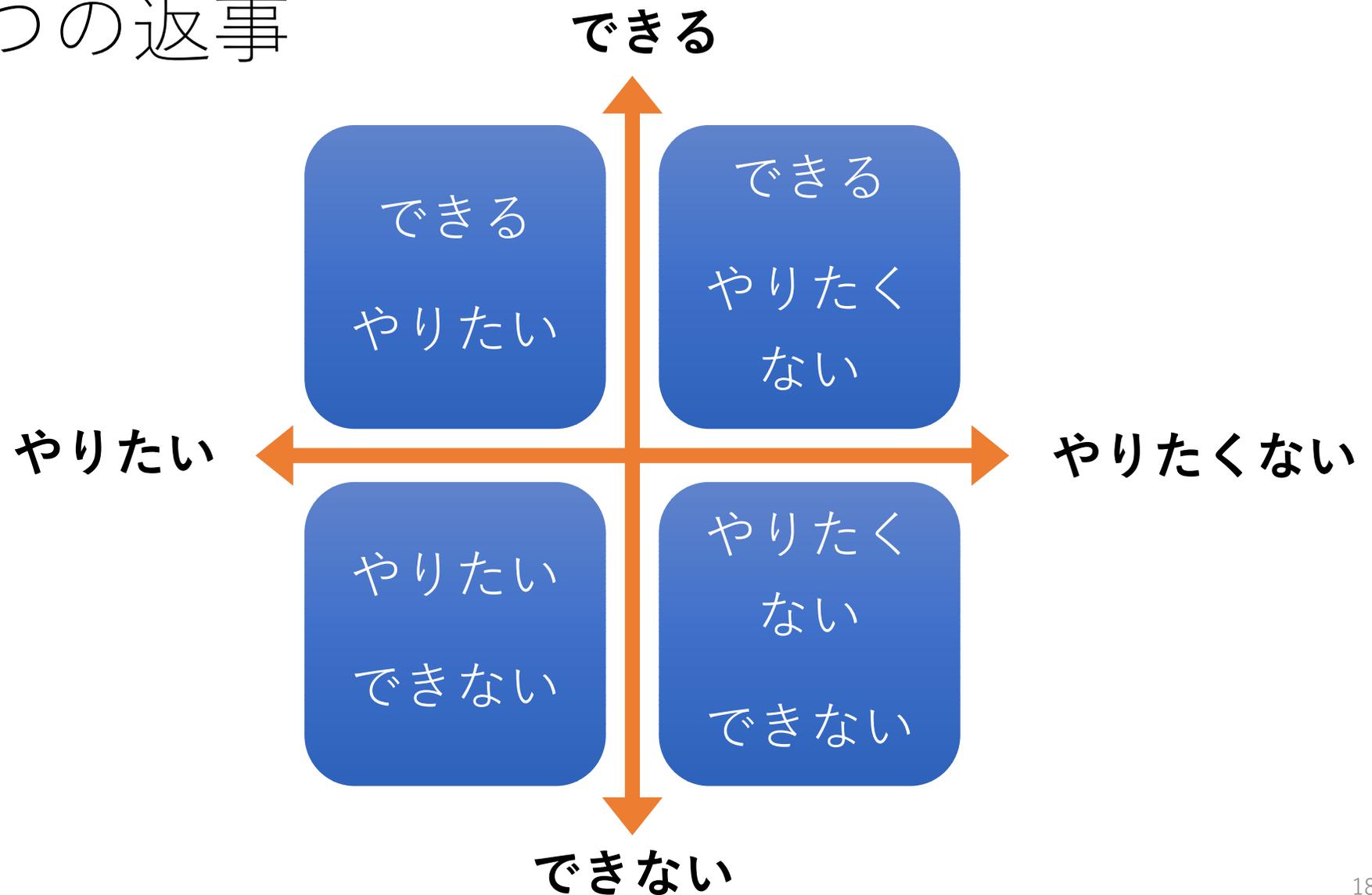


- 職人の世界では「できないけど、やりたい」と思う気持ち大切にするという

# 職人の4つの返事

- X軸→「できる」「できない」
- Y軸→「やりたい」「やりたくない」
- 人は、この組み合わせで動く生き物
- 一番幸福なのは？「やりたい」かつ「できる」
- 人は、やりたいことをするのが本来の姿

# 4つの返事



## 4つの返事の整理①

- 「やりたい」 + 「できる」 → 大いにやるべき
- 「やりたい」 けど 「できない」 → ぜひチャレンジすべき

## 4つの返事の整理②

- 「やりたくない」けど「できる」→できればやめたほうがいいが、それをしなくてはならないのなら動機づけを見直して、なるべく「やりたい」+「できる」パターンに近づけてみよう
- 「やりたくない」+「できない」→これは、絶対やらないほうがいい

## 大切なこと①

- やりたいことだけを行うのは、もったいない
- 「やりたくてもできない」ことに積極的に立ち向かうこと
- 実際に、頭と脳をよく使うことができるのがこの組み合わせのときだ

## 大切なこと②

- 「やりたい」という思いからくる工夫とネバリが脳の発達を促す原動力になる

# 気をつける点

- 人は「できない」ことを「やりたくない」と思う傾向があるということ
- 自分のホンネを、もう一度考えるいい機会と考えるといい
- 「それができたら自分は変わるかもしれない」と思えるなら、やるべき

# 自分を疑え！

- 本当に「やりたくない」ことなのか？
- やれる可能性を考える前に、「年をとったのでムリは禁物だから」と、年齢のせいにしてはいないだろうか？

# 大切なこと

- 「できない」ことを疑い、「やりたい」ことをずっと探しながら生きることが、脳を健全にコントロールする基本姿勢
- 諦めた瞬間にこそ、脳の萎縮が始まる

## 質問 1

じぶんのとても大事にしている人に  
介護してもらうならば

1. 人が良いですか？
2. ロボットが良いですか？

そしてその理由は？

# 条件

- ちなみに、機能・性能は人もロボットも同水準とする

まずはじぶんで考えてみて下さい

## 質問 2

じぶんが介護してもらうならば

1. 人が良いですか？
2. ロボットが良いですか？

そしてその理由は？

# 条件

- ちなみに、機能・性能は人もロボットも同水準とする

まずはじぶんで考えてみて下さい

では  
質問1と質問2を  
グループ内でシェアして下さい

# 質問1の参考結果（ベース）

- 「自分の大事にしている人ならば『人』はいい」がほぼ全員一致したものであった。
- 理由は「その人に必要なこと・細かな気配り、その人に応じたオーダーメイドな介護をしてもらいたい」が一番理由として多かった。
- 類似意見として「心を通わせることが糧になるとおもうから」というのが次点で挙がった。
- 要は自分のその人を大事にしている気持ちと同じくらい、ケアする人にも大事にしている気持ちをもって関わってもらいたいということだ。

## 質問2の参考結果（ベース）

- やはり人を希望する人が多かったが、グループによってはロボット派が一定数いた。
- ロボット派の人は「（人だと）申し訳ないから」「とても辛い状況ならば人というより、それこそ機械的にしてもらう方が楽だから」「体重が重いから人だと可愛そうだし」など、とても繊細な意見が多かった。
- 要は『人』の介護であると（自分が）気遣ってしまうことが負担になるという意見だ。

# 質問結果から

- 「あなたが関わる利用者や家族へも同じ視点を持っていて下さい。その利用者さんは誰かの『大事な人』なんです。だから『人』にしてもらいたいで挙げた理由は、そのままその利用者への家族のニーズです。
- 利用者さんはあなたが感じたように「申し訳ない」等と思っているかもしれません。その気持ちを汲みながら今どのケアが最適なのかを毎回受け取り行って下さい。

## さらなるココロの深掘り（セルフケア）

- その「あなたにとって大事な人」と想定した時に、出てくるあなたがしてあげたいことってというのは、そのまま「自分にしてあげてほしいこと」なのだ。
- つまり、それが「自分を愛する」ということだということだ。
- 「愛」の反対は「恐れ」といわれる。
- 恐れを手放したければ、要は自分を愛すればいいと聞く。

## つづき

- つまり、自分の一番愛する人が、例えば今のあなたの悩みを告げられたら、何を言ってあげたいと思うか？
- 時には、叱咤することもあるかもしれない。
- 「今を生きようよ。過去に生きるのはそろそろ卒業しようよ」というかもしれないし、「そこにとどまらずに、逃げな」というかもしれない。

# 最後に

- そして、自分が悩んだとき、自分を大事にできていない時は、「同じ状態に大事な家族がなっていたら、私はどうしてあげたいかな、どんな声をかけてあげたいかな」と考えて見る
- 「自分のことをどうしたい」が、なかなか出てこないとき、いったん他人への目線に移すことで気付く、そんな方法なのだ。
- 特に他人に尽くしがちな人、頼りにされることで自分に価値があると思いがちな人に、しってもらいたい方法である。

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もらえないので、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、「○○さんって、話しやすいです」とか「○○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」がくっつくので、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！

# チームマネジメントのすすめ

## 4つの自問

- チームで共有していますか？
- チームで合意形成していますか？
- チームで同じ方向を向いていますか？
- 又は、そうなるようそれぞれが努めていますか？

# トライアングルケアのすすめ

自分と他者の立ち位置・役目を考える

お互いに向き合うのではなく同じ方向をみる

# 自分を守るための3つのこと

1. ひとりで抱え込まないチームや仲間との関係を築くこと
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こと
3. 人と人との信頼関係を築くことを最優先に考えること

😊有難う😊

♡自分を大切に♡