

「見る」「話す」で信頼築く

フランス発 認知症ケア「ユマニチュード」

認知症の人の尊厳を大切にするフランス生まれのコミュニケーション技術が、介護者のストレス軽減にも効果があるとして注目を集めている。介護する家族だけでなく、施設職員の職場の人間関係改善に役立つといった声も。対人関係の「技術」として身に付けられるだけに、応用範囲は広そうだ。

「ユマニチュード」と呼ばれるこの手法は、2012年の本田美和子医師らが、16年ごろから日本でも導入され始めた。「視線を合わせ続ける」「穏やかに話し掛ける」「腕や足をつかまない」などを組み合わせ、認知症の人と信頼関係を築くのが特徴。寝たきりを防ぐため、立つ機会を増やす支援をする介護のプロ向けに開発されたが、介護者の負担軽減にもなるといった指摘があった。



ユマニチュードの手法に基づき、相手と視線を合わせて笑顔で穏やかに話し掛ける介護職員＝加茂市の介護老人保健施設「さくら苑」

介護時のストレス軽減

ユマニチュードのポイント

- 本田美和子医師への取材を基に作成
- | | |
|----------|--|
| 見る | ☐ 目線の高さは同じ
☐ 正面から
☐ 近くから |
| 話す | ☐ 優しく
☐ 穏やかに低めの声で
☐ 前向きな言葉で |
| 触れる | ☐ つかまない
☐ ゆっくり
☐ 一定の重みをかけて |
| 立つ
もつ | ☐ できるだけ体を起こす
☐ 1日計20分程度、立つ時間をつくる |

護される側の暴言や徘徊も減ったという。

県内でも導入している施設がある。加茂市の介護老人保健施設「さくら苑」では14年から、一因になっているとも言われ

県内福祉施設でも導入

ら、職員が講演会や書籍で学んでいる。

んだユマニチュードの手法を介護の現場で活用している。

「以前から入所者には丁寧

に接してきたつもりでした。が、うまくいかずに介護を拒否されたり、手を上げられたりするケースがしばしばありました。さくら苑の介護福祉士、神田慎二さん(36)は導入前の状況を振り返る。

認知症の人は話し掛けても反応がないことがある。介護スタッフが風呂やトイレに連れて行こうと声を掛けずに腕

横浜市の特別養護老人ホーム「緑の郷」ではケアを嫌がる90代の男性に半年間、ユマニチュードを取り入れたところ、職員が自主的に利用者のレクリエーションや歩行練習に取り組むことが増えた。担当者は「入所者と向き合おうとすることで、モチベーションが上がったのでは」と分析する。

さくら苑でも、職員がそれまで苦手に感じていた認知症の入所者と笑顔で話をするようになったり、「うまくいった」「自信が出てきた」と自信や喜びにつながる成功体験を共有できるようになったり

したという。

職場の人間関係に詳しい社会保険労務士で「メンタルサポートろうむ」(宇都宮市)代表の李怜香さんは「ユマニチュードは相手の人格を尊重することが基本なので、どんな職場でも役立つ」と指摘する。『触れる』のはセクハラと取られる恐れがあるため勧められないが『見る』『話す』技法は、互いが前向きな言動に変わるきっかけになる。パワハラ対策としても有効です」と指摘する。