

活動報告・情報交換 など

出席メンバーの勉強や活動を含む、近況報告をしてもらいました

- ・ **3月の勉強会** 次回勉強会(3/7)はカウンセリング実習です。2回目(3/19)は『多様化するハラスメントと女性活躍推進』という研究発表があります。お楽しみに！
- ・ **4月の勉強会** 4月1回目の勉強会は1年ぶりに実習動画の撮影を行います。普段はわからない自分のクセなどに気づくいい機会なので、お気軽にご参加ください！
- ・ **傾聴ボランティア** 3/2(土)には、NCKからグループホームに傾聴ボランティアにいきました！どんな様子だったかは次回の会報でも紹介します。
- ・ **NCKアンケート** 木村さんのメール[nck:802]でも連絡のあったNCKの活動内容のアンケート、ご記入お願いします(3/7まで)。勉強会またはメールでお渡しください。
- ・ **その他、情報交換や近況など**

※ この内容は会員の個人的な活動を含むため
HP掲載版では割愛させていただきます。

今後の予定

次回以降の予定です。ぜひご参加を !!

※ 毎月第2木曜・第4火曜日はNCKの勉強会です！
年間スケジュールはこちらに載ってます→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/>

NCKホームページの
QRコードです →



3月7日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 2号室

3月19日(火) 19:00～21:00 テーマ：研究発表『多様化するハラスメントと女性活躍推進』
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：人形町区民館 4号室

4月11日(木) 19:00～21:00 テーマ：カウンセリング実習(実習映像記録)
(19:30までに入ればポイントがつきます) 場所：堀留町区民館 1号室・2号室 (最初は1号室に集合してください)

場所詳細： 人形町区民館 <http://mappage.jp/S/S04.php?L=12&X=2.4397608735314&Y=0.62275808064978>
NCKへのお問い合わせは→ <http://www.nihonbashi-counseling.org/%E3%81%8A%E5%95%8F%E5%90%88%E3%82%8F%E3%81%9B/>

今回は『ユマニチュードと介護』というテーマで、認知症や高齢者の方への接し方について学びました。ファシリテーターは木村さんです。

「ユマニチュード」は認知症の方などへのケアの技法として注目されています。以前にNHKスペシャルで紹介されていたので、ご覧になった方も多いかも？(私も見ましたが、目からウロコの内容でした)



今回は、まず木村さんからユマニチュードの概要についてレクチャーがありました(p.3もご参照ください)。後の動画にも出てきますが、「見る(相手の視界への入り方・アイコンタクトの取り方など)」「話す(話し方や言葉の選び方など)」「触れる(広い面積で・つかまない・下から支える)」などのポイントがあります。それぞれが具体的なやり方なので実践しやすいと思います。

その後に動画を見ました。動画は『優しい認知症ケア ユマニチュード』というDVD(全3巻)の第2巻「ユマニチュードをやってみよう 実技編」です。

このDVDは上記の「見る」「話す」「触れる」などの基本技術を、インストラクターによるお手本の映像と解説で学ぶ実技編です。認知症の介護でよくある困った状況はなぜ起きるのかについて、そしてユマニチュードを使った対応方法がミニドラマを交えて解説されています。ちなみにこのDVDはNHK厚生文化事業団で借りられます(送料のみ負担要: 下記を参照ください)。

まず「見る」ですが、認知症の方は視野が狭くなっていることを知っておく必要があります。視野がどのくらい狭いかというと、トイレットペーパーの芯(筒)を通して見るぐらいだそうです(実際やってみると、かなり視野が狭いのがわかります)。だから、急に(左右から)視野に入るのではなく、最初は距離を取り、視野の中心に入り近づいていくことや、アイコンタクトを取ること、認識してもらえぬまで待つことが重要なようです。

「話す」については、ゆっくり低めの声で、抑揚をつけた方が聞き取りやすいそうです。また、耳が遠い方に大きな声で話すのはNG(これやってしまいがちですね...)。大きくない声で耳元で話しかけると、正面から近く長く見つめることをくり返すのがいいそうです。また、介護をする際には黙ったままするのではなく、(実況中継のように)話しかけ続けながら行う方が、相手を不安にさせなくてすむそうです。

「触れる」については、(たとえば服を着せようとするときに)つかむのはNG。つかんだり、引っ張ったりするのではなく(下から)支えるようにするのがいいそうです。立ってもらったり、薬などを渡すときもそうです。また、広い面積でゆっくり包み込むように触れる方が、安心してもらいやすいとのことでした。

このように、ユマニチュードはそれぞれのテクニックが具体的なところに特徴があると感じました(150くらいのテクニックがあるそうです)。すべてを身につけるのは大変だと思いますが、このDVDで取り上げられていることを実践するだけでも、かなり違ってくるのではないかと思います。実際にユマニチュードの手法を用いて接することで、患者さんの攻撃的な行動が90%も減るそうです。機会があれば、ぜひこのDVDをご覧になってみてください。

【感想など】

- ・ 耳が遠い人に大声を出さない方がいい、というのは目からウロコ。
- ・ 試行錯誤の中で編み出された「技術」なんだなあ、と感じた。
- ・ 「食事を食べてくれない」ことの原因がそんなところにあるとは...
- ・ (自分たちが)つい機嫌を悪くするようなことをしちやってるんだなあ...と気づけた。
- ・ 不安だから怒るというのは、なるほどと思った。

個人的には... 高齢者と接するときに限らず、カウンセリングでもプライベートでも役立つ部分があるように感じました。興味のある方は下記のリンクも見てみてください。書籍の立ち読み(サンプルページ)を見るだけでも参考になりますよ。

【参考URL】

- NHK厚生文化事業団 同DVD紹介ページ : <https://www.nowo.or.jp/video/8233>
- YouTube「高齢者ケア研究室チャンネル」 : <https://www.youtube.com/channel/UCHopS0w0t0R9lun1ZH5fpLg>
- 書籍「家族のためのユマニチュード」 : http://www.seibundo-shinkosha.net/products/detail.php?product_id=5847
- ジネスト・マレスコッティ研究所 日本支部 : <http://igmi.org/>

編集後記

会報作成担当のコメント・つぶやき... などなど

1ページ目に入らなくてここに書きますが... 「こころの耳」サイトに「はじめての交流分析」という簡単なEラーニングの教材ができました。「ストローク」中心の内容ですが、研修などで使えるかもしれませんね(https://kokoro.mhlw.go.jp/e_transaction/)。右の写真は別件で、先日NCK幹事で打ち合わせをした様子。意外と(?)マジメにやってるんです。【水口】



ユマニチュードとは

- ▶ 考案者はフランス人のイブ・ジネストとロゼット・マレスコッティ
- ▶ フランス語で「人間らしさを取り戻す」
- ▶ 「見る」「話す」「触れる」「立つ」の四つの柱からなる
- ▶ 「人と人との関係性」に着目したケアの技法

触れる

- ▶ 広い面積で ゆっくり 包み込むように
 - ▶ つかまない ひっぱらない
 - ▶ 下から支える
- 「あなたを大事にしていますよ」

見る

- ▶ 正面から 近く 長く
- ▶ アイコンタクトをとる
- ▶ 相手からも見てもらう

「あなたの存在を認めていますよ」

立つ

- ▶ できるだけ体位を起こす
- ▶ 1日20分以上立つ時間をつくる

「誇りと尊厳を取り戻してください」

話す

- ▶ ゆっくり 低めの声で 歌うように
- ▶ ポジティブな言葉を使う
- ▶ 黙ったまま介護をしない

「あなたはここにいますよ」

DVD



サイト

Google検索 【ジネスト・マレスコッティ研究所 日本支部】

Google検索 YouTube 【高齢者ケア研究室チャンネル】

書籍

