平取町 認知症キャラバンスメイトキルアップ研修

『人と認知症と向き合うということ』

人をみるスキルを高めれば 支援は高まり充実してくる

宮崎直人

『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

今日のメニュー

- 1. モチベーション
- 2. 前提を考える
- 3. 人を理解する
- 4. 認知症を理解する
- 5. 認知症のケアを理解する
- 6. 人と認知症と向き合うということ
- 7. まとめ

『前提を考える』

過去に行われてきた介護?

- ◆手間が省けるからと、男性はブルー、女性はピンクの上下スウェットを平気で着させる専門職
- ◆誰が見ていようが場所さえも構うことなく、オムツ交換をする専門職
- ◆おむつを外すからと背面ジッパーのつなぎ服を着せる専門職
- ◆便が出ていることがわかっているのもかかわらず、おむつを交換しない専門職
- ◆ベットに高い柵をつけてその中に放り込む専門職
- ◆自分たちに不都合があるから薬で動けなくしてしまう専門職
- ◆外に出ていけないように、建物に閉じ込める専門職
- ◆丼の中にご飯もおかずも薬も放り込んで食べさせる専門職
- ◆立ったまま、何も言わずに食べ物を口の中に放り込む専門職
- ◆できることであっても危ないからとやらせない専門職
- ◆洗髪しやすいからと男女かまわず短髪にする専門職

『私の不思議』

- ・軽度の定義~自分たちの思うようになる認知症の人、若しくは おとなしい何も問題のない認知症の人
- ・重度の定義~自分たちの思うようにならない認知症の人、若しく は問題のある認知症の人
- ・問題の有無の定義~自分たちが安心(想い通りになる人、自分たちの言うことを聞いてくれる人、静かに一日黙って座ってくれている人、自分たちがやってもらいたい役割を気持よくやってくれる人、そもそも帰るなどと言わない人等々)してみれるかみれないかの違い

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

前提を変える

『の』から『と』へのすすめ

「認知症の人」への提言

- 認知症のケアなのか?
- 人のケアなのか?
- ・認知症の状態をケアする
- 人が生きることを支援する

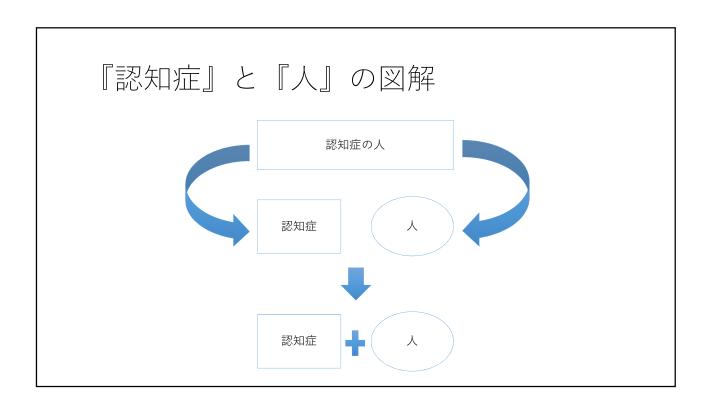
• 認知症の理解

• 人の理解

それぞれ別々に考えてみる

別々に捉えた(考えた)上で 足して考えてみる すると

認知症を持つ『人の姿』が見えてくる



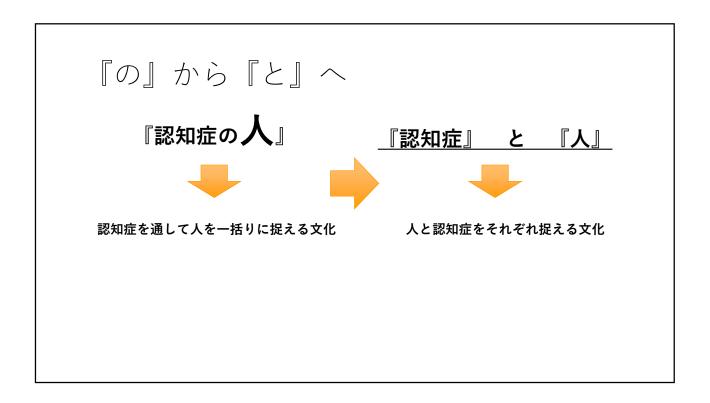
これまで から これから

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



『人を理解する』

自分自身との繋がりの中で 最近感じていること

50歳を過ぎた頃から・・・

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) どう繋がっていたか? どう繋がっているか? どう繋がっていたいか?

人やものとの繋がりで、もっとも大切なこと

『認知症を理解する』

厚生労働省のHP

・認知症とは「生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態」をいいます。

WHO(世界保健機関)の定義

- ・いったん発達した知能が、様々な原因で持続的に低下した状態(年 をとってもの忘れがひどくなり、生活に支障が出ること)。
- ・認知症とは、通常、慢性あるいは進行性の脳の疾患によって生じ、 記憶、思考、見当識、概念、理解、計算、学習、言語、判断など多 数の高次脳機能の障害からなる症候群である。
- ・ごく普通に社会生活を送ってきた人が、主に老年期に慢性の脳機能 障害に陥り、判断能力等が異常に低下して社会生活に支障をきたす 「認知(知能)障害」です。

ウィキペディア

・認知症(にんちしょう、<u>英</u>: Dementia、<u>独</u>: Demenz)は、後天的な<u>脳</u>の器質的障害により、いったん正常に発達した<u>知能</u>が低下した状態をいう。これに比し、先天的に脳の器質的障害があり運動の障害や知能発達面での障害などが現れる状態は<u>知的障害</u>、先天的に<u>認知</u>の障害がある場合は<u>認知障害</u>という。<u>犬や猫</u>などヒト以外でも発症する。

認知症とは(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<mark>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。</mark>

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
- ・物の名前の見当をつける機能

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

認知症とは(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。

『認知症のケアを理解する』

『点』から『線』へ そして『面』への話し

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

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

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 正座の状態からテーブルに両手をつく 左足は立てひざを保つ 右の足の裏を床につける テーブルに置いた両手に体重をかける(この時 やかんの水を入れる口を水道の蛇口に合わせ 点 る で、よっこいしょ!と出る) 左の足の裏を床につける 前傾姿勢を両手で支える 腰を伸ばしながら立ち上がる

台所へ向きを変える

台所へ歩く お湯を沸かそうと思う やかんを手に取る やかんのふたをとる 左手にやかんを持ち 右手で蛇口をひねる 水の量を確認しながら適量を入れる やかんのふたを閉める

~「お茶を飲むまで」の思考と認識と行為と感情の関係

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

~「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 沸いたお湯を適量急須に注ぎこむ 急須のふたを閉める 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) やかんをコンロの上に戻す 湯飲み茶碗のお湯を捨てる 湯飲み茶碗に急須に入っているお茶を注ぎこ 湯飲み茶碗を持つ 居間へ歩く(慎重に歩く) 居間のテーブルにお茶の入った湯のみ茶碗を 置く 両手をテーブルにつき座る(よっこらしょ! ら出る) 楽な体勢になる 右手に湯飲み茶碗を持つ 左手で底を支える持つ 両手で丁寧に持ちゆっくりと火傷しないよう 近づける 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』 ~思考や認識や行為や感情の関係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や認識や 行為や感情の関係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」と言う 行為は、このように様々な思考や認識や行為や感情の関係の集 まりということ。
- 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』 ~思考や認識や行為や感情の関係の繋がりによって達成される~

- 一つの思考や認識や行為や感情を「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、繋がってはじめて線となり、一つの目的を達成すことで、面となり、生活に広がりと潤いをもたせている。
- •しかし、この「点」のどこかが、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あったり、更に「点」を阻害す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、実行機能の不自由がその中枢にあるとすれば、 「お茶を飲むまで」の一連の思考や認識や行為や感情の関係に 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 一連の思考や認識や行為や感情の関係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

お茶を飲むまで													
飲みたいと思う	台所へ移動	やかんに水	コンロに火	お湯をわかす	急須を用意	湯飲みを用意	急須に茶葉	急須にお湯	湯飲みを温める	湯飲みに注ぐ	暑さを確認	飲む	
自立	自立	支援	自立	支援	自立	自立	支援	支援	自立	支援	自立	支援	
	思い出せなくなる/覚えられなくなる(記憶の障害)												

時間が変わる/場所が変わる/人が変わる(見当識の障害)

行為を失う/認識を失う/言葉を失う(実行機能の障害)

『人』と『認知症』の繋がり図(全体像) 認知機能の変化(中核症状) の 記憶への支援 適応行動・状態 (BPSD) 뫎 ・思い出せなくなる・覚えられなくなる 質 見当識への支援 幻覚・妄想 的 時間や場所がわからなくなる 無気力になる・うつになる な 物の名前がわからなくなる 便をいじる 変 悪化? 実行機能への支援 原 食べられないものを口に入れる 14. (失行/失認/失語など) 作話 夜中に混乱する 大 ・生活行為ができなくなる (着替え・料理・トイレの始末等) ・字が書けなくなる 怒りっぽくなる・暴力をふるう لح 不適切な要因 道に迷う な ・判断ができなくなる・計算ができなくなる ごまかす・とりつくろう る ・同時に複数の事ができなくなる 疾 適応している姿 (有する能力) 患 内外的誘因 身体的要因 : 慢性的な病気、脱水、便秘、発熱、薬の副作用等、<u>身体的な変化</u> 心理的要因: 不安感、不快感、過度のストレス、焦燥感、混乱状態、被害感等、<u>心理的な変化</u>社会的要因: 社会的な喪失感等、社会的な変化、人間としての存在価値の変化 環境的要因(物的):不適切な環境刺激(音、光、陰、風、空間や圧迫感等)の物的な変化 環境的要因(人的):人及び人が原因で起こる様々な人間関係の変化 人(宮崎さん)の過去・現在・未来・終末

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 うかくいかないのかを見極めながら 支援してゆくことである

『人と認知症との向き合うということ』

『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「さぁ、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す。

・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りまってが、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。けんでようなと言いた。」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「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」とお願いされたようだ。

- •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。僕がいきますから」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)

• ここからは、コトの後でナオト君からいろいろ質問されたことを記事にしたものです。(少し「わかる文章」として成り立つように脚色してありますが、ほぼリアルな会話です)

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:和田さん、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

N:だから、距離を変えたりしてたのか。

る距離やね。

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…○○…ふき…あった」みたいな話をしてくれていたので、「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。

まずは「トメさん、いいとこに**お<u>巡りさんがいるわ</u>**。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、<u>ええとこにいたわ。</u>雨降ってるし、<u>乗せてってやってよ</u>。ほんま<u>ええ時にいてくれて、</u>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、よかったなぁ」を連発し、「お巡りさんなら安心や。乗せてってもらい」と何度か付け加えて、「それもそうや、この人の言うとおり」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」ですよね。

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) 柔和な表情

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、となっ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」「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。

『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に、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」「 $^{\sim}$ 」「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」「 $^{\circ}$ 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」と言うのでしょうが、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。

日常の生活の出来事で、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。

間違ってはいけないのは、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ね。 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付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

『まとめ』

すべては 繋がっているということ ですから その繋がりを大切にすることなんです

「帰りたい」

あなたはどう対応しますか?

「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。ト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。「帰りたいですな、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。すば「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。

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』

支えの大きな2つの柱

- 1. 病気にならないための地域づくり
- 2. 病気になっても大丈夫という地域づくり

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。ありがとうございました。