

認知症や障がいの重い方の心をつかむケア技法「ユマニチュード」とは

認知症ケアのひとつとして知られる「ユマニチュード」。フランスで生まれて 39 年の歴史を持ち、日本の医療機関や介護施設でも普及しつつあります。フランス語で「人間らしさ」を意味する「ユマニチュード」とは、どのようなケア技法なのでしょう。今回は、ユマニチュードの概要と基本技術についてお伝えします。

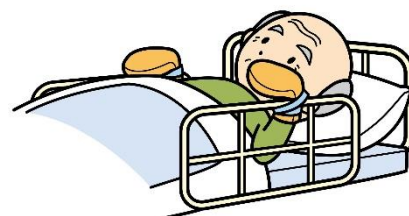
★ユマニチュードとは

ユマニチュード (Humanitude) とは、知覚・感情・言語による包括的コミュニケーションに基づいたケア技法です。



フランス語で「人間らしさ」を意味する「ユマニチュード」には、「人間らしさを取り戻す」ということも含まれています。ユマニチュードは、1979 年にフランスの体育学教師だったイヴ・ジネスト氏とロゼット・マレスコッティ氏の 2 人が創出しました。

ユマニチュードの研究・教育を行うジネスト・マレスコッティ研究所は、フランス国内に 14 支部、ベルギー・スイス・ポルトガル・ドイツ・カナダ・日本などに国際支部があります。日本支部は 2014 年に誕生し、介護・医療関係者から介護をするご家族、一般の方々を対象に講演や研修、ケア実践などを行っています。



★ユマニチュードが目指すこと

ユマニチュードは、「人とは何か」「ケアをする人とは何か」を問う哲学と、それに基づく実践的な技術から成り立っています。

この技法の特徴は、ケアの対象となる人の「人間らしさ」を尊重し続けるということです。ケアをする人は、ケアを受ける人に、たとえ反応がなくても「あなたを大切に思っています」「あなたはここにいますよ」というメッセージを発信し続けます。

具体的には、「見る」「話す」「触れる」「立つ」という人間の特性に働きかけ、ケアを受ける人に「自分は人間である」ということを思い出していただきます。そして、ケアを通じて、言葉によるコミュニケーションが難しい人とポジティブな関係を築いていくのです。その結果として、下記のような効果的な事例がみられることがあります。

- ・攻撃的とみなされていた方がケアを受け入れるようになった
- ・言葉を発しなかった方が再び話すようになった
- ・寝たきりの状態だった方が立ち上がり、歩けるようになった など

重要なポイントは「ご本人のレベルに応じたケアを本当に提供しているかどうか」です。

ケアを行うときは、お一人おひとりの心身状態を見極めて最適なケアを行います。

ケアレベルの設定では、「ご本人に害を与える可能性のあることは行わない」ことが大切になります。ユマニチュードでは、「忙しいから」「転ぶと危ないから」などの理由で行ってしまう強制的なケアをゼロにすることを目指します。

★ケアのレベル

① 回復を目指す

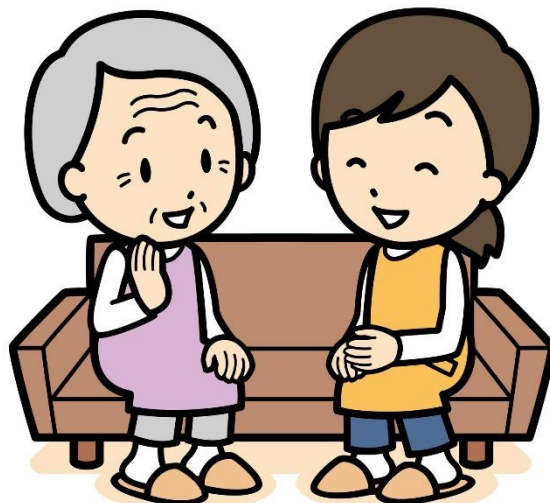
たとえば清拭（せいしき）の場合、少しでも立位保持が可能な方には立っていただいています。こうすることで筋力の低下を防いだり、関節の可動域を大きくしたりできます。

② 機能を保つ

たとえば歩ける方なら、移動するときに車いすを使わずに歩いていただきます。もし途中で車いすが必要になるとしても、歩けるところまで歩くことで現在ある機能を維持します。

③ 最期まで寄り添う

末期がんなどで健康の回復や機能の維持が難しい場合は、できるかぎり穏やかに過ごせるように寄り添います。しかし、たとえ緩和ケアであっても、ご本人の残っている力を奪わないようにすることが大切です。



★ユマニチュードの「4つの柱」



見る



話す



触れる



立つ

見る

水平に目を合わせて、正面から、顔を近づけて、見つめる時間を長くとるようにします。

水平な高さは「平等」、正面の位置は「正直・信頼」、近い距離は「優しさ・親密さ」、時間の長さは「友情・愛情」というポジティブなメッセージになります。

ユマニチュードでは、ベッドに寝ている方が壁側を向いていたらベッドを動かしてでも正面から近づき、視線をつかみにいきます。

話す

ポジティブな言葉を用いて、優しいトーンで、穏やかに、歌うように話しかけます。返事やうなずきなどの反応がない場合は、「オート（自己）フィードバック」という技法を用いてみます。

オートフィードバックとは、自分の行っているケア内容を実況中継することです。たとえば「これから腕を洗いますね」「温かいタオルを持ってきました」「肩から洗いますね」「あったかくなりましたね」「気持ちいいですか」などの言葉をかけ続けます。

触れる

ポジティブな雰囲気ですぐと、手のひら全体で広い面積で、なでるように優しく触れます。触れるときは飛行機が着陸するイメージで、手を離すときは飛行機が離陸するイメージです。移動の際は10歳の子どもの以上の力は使わず、身体のある部分を動かす際は、5歳の子どもの以上の力を使わないように意識し、力づくで行わないようにします。

手や顔、唇などの敏感な部位いきなり触れると驚かせてしまうため、最初は上腕や背中などから触れましょう。

また、手首や足をつかむとネガティブなメッセージを伝えてしまいます。ケアを行うときは親指を手のひらにつけて、無意識につかんでしまわないように注意することが必要です。

立つ

「立つ」ことには、骨に荷重をかけて骨粗しょう症を防いだり、筋力の低下を防いだりする生理的メリットがあります。また、血液循環を改善し、肺の容量を増やすこともできます。ご高齢者は、3日～3週間ほどで寝たきりになってしまう場合があります。ケアが必要なご高齢者には、立って歩く機会を1日20分程度つくる必要があります。

たとえば40秒間の立位保持が可能な方なら、40秒立っていただいている間に、清拭や洗面、歯みがき等のケアの一部を行うことができます。近くにイスを用意して、立位や座位を組み合わせるなどの工夫をしてみましょう。それぞれの時間を合わせれば、20分ほど立っている時間をつくれます。

★ユマニチュードの「5つのステップ」

ユマニチュードを用いたケアには、認知機能が低下した方と楽しい関わりを持つための効果的なアプローチがあります。このアプローチでは、出会いから別れまで（ケアを始める前から終わった後まで）を次の5段階に分けています。

ユマニチュードの1～5までのステップは、私たちが人と関わる時に行っている常識的な関わり方と同じです。ケアを受ける方に対しても、私たちが友人と楽しい時間を過ごすときと同じような手順を踏みます。

- ① 出会いの準備
- ② ケアの準備
- ③ 知覚の連結
- ④ 感情の固定
- ⑤ 再会の約束

私たちが夕食に招かれて、友人の家を訪問するシーンを思い浮かべてみましょう。

まずはインターホンを押すか、ドアをノックして友人に来訪を知らせます。そして、友人と挨拶を交わしたあと家の中に入れてもらい、会話などを楽しんでから夕食を出してもらうことが多いと思います。

帰るときは、招待してもらったことや食事がおいしかったこと、楽しい時間を過ごせたことなどについて友人に感謝の気持ちを伝えるでしょう。別れ際には「また会いましょうね」と約束をするかもしれません。

認知症の方に対して、私たちはしばしば「言ってもわからないだろう」「どうせ忘れるだろう」と思ってしまいがちです。しかしユマニチュードでは、認知症の方にこそ「私たちがマナーとして当たり前に行っていること」が大切だとして「5つのステップ」を定めています。

「5つのステップ」のポイント

① 出合いの準備

友人の家を訪問するときのように、扉をノックして相手に来訪を知らせるためのステップです。ノックを繰り返すことで相手の覚醒水準が徐々に高まり、脳が人と会うための準備をします。また、「誰かが入ってくることを受け入れるかどうか」を選択していただくことができます。

② ケアの準備

すぐにケアの話（「お風呂ですよ」「お薬ですよ」など）をするのではなく、「あなたに会いにきた」というメッセージを伝えます。それから、ポジティブな言葉でケアの提案をし、ご本人の同意を得てからケアを行います。もし3分以内に同意が得られなければ、いったんケアをあきらめます。

③ 知覚の連結

「見る」「話す」「触れる」を使い、自分が発する「あなたのことを大切に思っている」というメッセージに調和を持たせます。

④ 感情の固定

認知症が進行しても、感情に伴う記憶は残るといわれています。ケアが終わったら、ご本人にポジティブな感情記憶（「誰だかわからないけれど優しい人」「嫌なことはしない」など）をしっかりと残して、次回につなげます。

⑤ 再会の約束

「また会いたいですね」「また来ますね」と約束をします。ご本人が約束を覚えていなくても「喜び」や「期待」などのポジティブな印象が残っていれば、次回も笑顔で迎えてくれる可能性が高まります。

★ユマニチュード実践方法

1 出会いの準備

自分が来たことを、扉をノックすることで相手に知らせて、「ケアの予告」をするプロセスです。来訪を告げたら相手の反応を待ち、徐々に自分の存在に気づいてもらいます。

- ① 3回ノックします
- ② 3秒待ちます
- ③ 再び3回ノックします（1回目のノックで返事があれば不要です）
- ④ 再び3秒待ちます
- ⑤ （反応がなければ）1回ノックしてから「失礼します」と声をかけて部屋に入ります
- ⑥ ベッドに近づいたら、足元のベッドボードを1回ノックします

何回もノックを繰り返すことには、相手の覚醒水準を徐々に高める効果があります。

覚醒水準が低い状態にある方、覚醒していても認知機能が低下している状態の方は、状況をとっさに理解することが難しいため、声をかけるときは相手を驚かせないことが大切です。大部屋の場合は、カーテンを開ける前にお名前を呼んで3秒待ったり、壁や足元のベッドボードをノックしたりします。車いすに座ったままウトウトしている方の場合は、車いすの横にあるボードをノックしてから声をかけてみましょう。

2 ケアの準備

ケアについて同意を得るプロセスです。このステップでは、以下のことに注意します。

- ・正面から近づく
- ・相手の視線をとらえる
- ・目が合ったら2秒以内に話しかける
- ・最初からケアの話はしない

- ・身体のパライベートな部分にいきなり触れない
- ・ユマニチュードの「見る」「触れる」「話す」の技術を用いる
- ・3分以内に合意がとれなければ、ケアは後にする

認知症の方を驚かせないために正面から近づき、視線を合わせます。目が合ったらすぐ（2秒以内）に、ポジティブな言葉で話しかけましょう。たとえば「入浴」という言葉に拒絶反応を示す方には「さっぱりしましょうか」と言いかえるなど、嫌がる言葉をできるだけ使わないように配慮します。

また、ご本人の同意を得られるまでケアの話をしていないことも重要です。「〇〇さん、お風呂ですよ」「お薬ですよ」と話しかけるのではなく、"あなたに会いに来た""あなたと話をしに来た"というメッセージを伝えます。

所要時間 20 秒～3 分と短いこの過程のポイントは、3 分以上時間をかけないことです。3 分以内に合意が得られない場合はご本人の意思を尊重し、いったんケアをすることをあきらめて出直します。ご本人の緊張感を少しやわらげて第 5 ステップ《再会の約束》に移り、次の機会を待ちます。

3 知覚の連結

ケアを実践する上で最も重要なステップです。ポイントは以下の 2 点です。

- ・常に「見る」「話す」「触れる」のうちの 2 つを行うこと
- ・五感から得られる情報は常に同じ意味を伝えること

相手の「視覚」「聴覚」「触覚」のうち、少なくとも 2 つ以上の感覚にポジティブなメッセージを同時に伝えます。

たとえば、ご本人の背後から優しく声をかけていても、返事を待たずに腕をつかんで歩行介助をしたら「負のメッセージ」を触覚に与えてしまい、ケアの拒否につながるかもしれません。「笑顔」「穏やかな声」「優しい触れ方」を同時に用いることで《知覚の連結》がうまくいくと、ケアを受ける方は緊張がやわらいで心地よく感じられます。

4 感情の固定

ケアが終わったら、気持ちよくケアができたことをご本人の記憶に残し、次回のケアにつなげるステップです。

- ・ケア内容を前向きに確認する ⇒ 「シャワーは気持ちよかったですね」など
 - ・相手を前向きに評価する ⇒ 「シャワーをしてさらに素敵になりましたね」など
 - ・共に過ごした時間を前向きに評価する ⇒ 「私もとても楽しかったです。ありがとうございます」など
 - ・前向きな言葉、友人としての動作で ⇒ ポジティブな「感情記憶」を残す
- 感情に伴う記憶は、認知症が進行した方にも残ります。「この人は嫌なことはしない」「この人とはよい時間が過ごせる」という感情記憶をしっかりと残すことで、次回のケアを気持ちよく受けていただける可能性を高めます。

5 再会の約束

そばを離れる前に「また会いたいですね」「また来ますね」と《再会の約束》をします。このステップは、記憶ができない方にとっても重要です。約束した内容は覚えていなくても、ポジティブな印象が残っていれば、次回のケアのときに笑顔で迎えてくれる可能性があります。

ユマニチュードでは、ご本人の同意を得ないまま行う「強制ケア」をゼロにすることを目指しています。時間に追われる介護の現場ではなかなか難しく、周囲の理解を得るのも最初は大変かもしれません。

しかし、ユマニチュードは、ケアを受ける方はもちろん、ケアをする方も楽しみと満足を得ることができる技術です。また、ユマニチュードの導入によって業務の効率化を実現できた事例もあります。ユマニチュードは認知症ケアとして注目されていますが、ケアを必要とするすべての方への活用が可能です。また、この技法はケアを受ける人だけではなく、ケアをする人も「よかった」と満足できるように支えることを目標としています。「介護の負担が大きい」「やりがいを感じられるケアをしたい」という方も、ユマニチュードの技法も学んでみてはいかがでしょうか。

