8.6 ユマニチュード動画を見た感想

入居者の方に、ユマニチュード実践していました。触れられるのも嫌だった入居者の方が、ユマニチュードを実践すると確かに、職員を認識し笑顔が増えあんなに大変だった介護がスムーズに行えたことがありました。最初は半信半疑でしたが、素晴らしいんだと実感しました。

ヨーロッパは福祉が進んでいると聞いたことがあったので、日本にはヨーロッパで数年前から取り入れていることや思想が遅れて入ってきているんだなあと感じました。ユマニチュードは初めて聞きましたが、「人間らしさ」という考えは認知症のケアにとってとても大切なことだと思いました。実現するには人手不足の現状では一人に長時間関わっている余裕がないので立たせるなどの実行は難しいと思いますが、認知症の方とも対等な関係で接していく考えは常日頃から意識してできることだと思いました。認知症の方との関りは毎日の課題であると日々感じています。

ユマニチュードは人と接するうえで有効な手段と考えています。ただ、今の現状では、一時対応することで、動画のように歩行困難者が一人で歩行するので事故リスクが上昇することや、ユマニチュード実践後、みきれないと再度拘束することも現実あると思います。何が正しいか立場によって変わりますが、自分は介護士なので、できる限りはその人らしくすごしてもらうためユマニチュード実践は行うべきと考えます。できるならばユマニチュード実践後、考えられるリスクを防いでいける環境を作ること、これから超高齢化社会の中、介護者だけでなく家族や他人も理解することができればいいなと思います。

マグニチュードについて知ってはいましたが、現在のケアに実際反映できていないなど改めて反省しました。ノックする、視線を合わせる、触れるなどのすぐにできる行為である事から、実際のケアでも参考にしたいと思いました。自施設でも拒否的なご入居者様はいらっしゃいますが、拘束はできない中で、どのようにしていくかは考えさせられる問題です。動画のような対応を職員一名で限られた時間でどこまでできるのかと思いました。一度歩いて日常的に歩けると思ってしまうと転倒に繋がらないかなどリスクの方を考えてしまいました。優しく、友好的に笑顔で対応し、視線を合わせるなど簡単なものから取り入れていきご入居者様に安心してもらえるケアを心掛けたいと思いました。

"相手の目線に立って落ち着いていただくといった面は大いに共感できた。

自分の現場で認知症の男性の方でフロアにの食席にいとテーブルを叩き始める男性の方がおり周囲の方々からも苦情がある。実際に相手の目線に立ち抑制を試みるが、数分の落ち着きで再び行動が始まり、結局は薬に頼っている。薬が効いてくると落ち着かれるが傾眠が強くなり介助面の負担が増える。薬が切れると再び不穏行動が見られ、対面でのコミュニケーションなどで様子を見るも暴力行為もあり、ユマニチュードは一時的な効果はあるが持続していくのは双方に負担がかかる為時間を要するものだと感じました。"

動画と同様に「どうしたらいいの」といつもと言われる入居者の方がいます。その方が孤独を

感じているとは考えつかなかったので、今後の接し方について考えさせられました。業務内容が多く、時間をかけて丁寧に接することが現状ではなかなかできていないので、まずは視線を合わせることから始めていきたいと思いました。入居者の方を見ているつもりでいましたが、いつも一方的に見ていたのかなと感じさせられました。入居者の方が求めているものは、介護ではなく同等の人間としてのふれあいなのかなとも思いました。

相手の立場になって、気持ちになって介護をすることが基本だと思っているため、本来であれば、ある意味当たり前な関わり方ではないかと思います。しかし、人手不足の実際の現場では理想的な考え方、関わり方になっているのが現状かと思います。やりたくてもできないもどかしさや葛藤はありますが、これから隙間時間にどう関わっていこうかと思えたため、いい機会をいただきました。ありがとうございます。先生がおっしゃっていたように、立つことについては私もリスクが大きいと思いました。

"ユマニチュードについて言葉は知っていても詳しい内容を知る機会がなかったが、今回動画を拝聴して改めて認知症のケアの仕方を見直すいいきっかけとなった。

視線を合わせること、優しく話しかけること、触れること。

当たり前に関護業務にあたる中で、その3つが果たしてできているだろうか？忙しさを理由にどれか1つでも適当な対応になっていることは間違いない…

動画を拝聴して介護従事者としての初心を忘れず、ユマニチュードを意識して認知症の方が孤独感を感じない日々を暮らしていけるようにケアしていきたい。"

ユマニチュードは初めて知る介護の手法でした。【人間らしく接する】という当たり前の事が、現状でできてはいないことが多いかなと率直に感じました。人員不足により、利用者1人1人に十分な接する時間が取れず、最低限の支援をするのが精一杯です。動画を観て、とても印象に残ったのは視線を合わせ笑顔で接する事で、相手もとても笑顔だという事。未だ、感染防止の観点からマスクが必須なので、利用者の表情は見えていても私たち介護者の表情は目だけしか利用者には見えていないんだと考えさせられました。自分だって、笑顔を振りまかれたらうれしいし楽しく過ごせます。当たり前の事なのに、業務に追われ忘れていました。人員不足の解消はすごく難しい事ですが、日々【笑顔で、人間らしく接する事】を忘れずに介護の仕事をしていきたいと思います。

認知症の方に関わらず、人と関わる上で大切なことだと思いました。ユマニチュードは何度か聞いたことがありますが、施設の現場でも認知症の方が多い中で、業務優先になっていることも事実です。職員ひとりひとりが、利用者さんとコミュニケーションを図る時間がなかなかなく、実践したとしても継続できないことも課題の一つだなと感じています。自分だったら、あんなに人に優しくなれるのか…と思いました。今の時代、マスク着用での仕事が必要となり、表情を伝える難しさも実感しています。耳が聞こえなく抵抗が強い方、言葉を理解できない程の認知症の方などにはユマニチュードで働きかけられるのか？どうしたら気持ちを伝え合えるのか…と考えてしまいました。やれることをやり続けることなのかな、と思います。

"ユマニチュードという言葉は知らないけども、目線を合わせるとかは前々から言われて気を付けていることなので、できるだけしていたことではありました。

最初に出てきていたフランスの清拭のやり方は、清拭なのに裸で歩かせて、たったまま拭くとかありえないなあ、と。これ録画しているからオムツしたままなんだろうけど、いつもだったら真っ裸で歩かせているんだろうなあ。そこまでしっかりと立っていられるのならシャワーくらいできるでしょうに。あと、オムツがパンパンでダルダルになっているのがどうという交換の仕方をしているのか疑問に思いました。

近藤さんの件については、足の骨折で入院している人を立たせるのはどうなんだ、というのがまず1つ。骨折が治ってリハビリ中だとしてもあそこまで回復しているのなら、自分の感覚としては退院させられていると思うので、中途半端に立ちたい意欲があり、1人で立位保持できず、個室で目が届かない、ボディーコールもないのならまた転倒するリスクが高く、病院なら速攻で再度拘束されることになると思うので、余計なことしているなあと思いました。もう少し介護施設とか人数が少なく職員の目が届くようなところでリハビリできるのなら本人にとってもやりがいはあるだろうにと思いました。病院では個別対応に時間をかけられないでしょうに。"

"ユマニチュードを含めて、認知症に対するケアはこれだ、という正解は無いと私は思っています。

だからこそ一人一人に、その人に合った正解を探し、すり合わせていく事が介護士の役目の一つだと考えているからです。

理想論とかたずけられがちなユマニチュードも、その通りにできれば良いものの実際問題一人に対して掛けられる時間は限られていて、かつ同時多発的に状況も変わる現場の介護士は、ある意味嫌う方の方が多いと感じます。

ユマニチュードも正しいケアの一つだと思いますが、理想論というその考えも理解できません

実際に私もユマニチュードの考えを研修で習い、実践したことがありますが、うまくいく時もあればうまくいかなかった事も多々あります。

相手は人です、自分も人です。思うとおりにいなくて当たり前で、利用者、患者も私たち介護士に思うことがあるように、私たちも思うことがあって、うまくいかないことなど認知症患者だけでなく、小さい子供から死ぬまで続きます。人間が歩み続ける上で不可避な課題なのだと思います。この仕事は誰にでもなれるかもしれませんが、誰にでもできる仕事ではありません。常に考え生きていくのは、どの仕事でも同じことですが。"

" 私は恥ずかしながら「ユマニチュード」という言葉は初めて聞いた、もしくは学んだのかもしれませんが記憶にありませんでした。

先生のおっしゃる通り、テリトリーに入る合図(ノック)を行うことや、やさしく丁寧な声掛けなどは当たり前のこととして日々実施していることではありますが、忙しい業務の中おろそかになることがある、又はおろそかにしている他職員を見かけることがあります。

それは、そういった当たり前の対応に対してしっかりとした意味を紐づけして考えることが出来なかったからであると思います。

今後はユマニチュードの考えを根底に置き、意味のあるケアの一環として意識して行っていきたいと思います。

その他、認知症患者の視点として、「腕をつかむことは敵と認識される」「遠くから視界に入ることによって安心する」等、新鮮な情報も得ることが出来、大変有意義な動画鑑賞でした。

疑問としては、拘束は行わないとの事でしたが、転倒リスクや、排泄物の異食などの場合、本人の安全を確保するための代案はあるのか気になりました。"

ユマニチュードという言葉は聞いたことはありましたが、実際にどんなケアをするのかまでは知りませんでした。動画を拝聴して、考案者のジネストさんの声掛けや行動を見て認知症の利用者さんが心を開いているなと感じました。ジネストさんの言葉で印象的だったのが、認知症の人は自分を仲間だと認識してもらうために見る、触れる、話すの3つの行動をすることで自然と心が開き、問題の8から9割が改善するという事です。触れることでの安心感、認知症の利用者さんには感情に訴える、つかむのではなく、支える、声掛けや、目線、話し方、表情が変わるだけで利用者さんとの距離も縮まり、お互いがいい関係を保てるのではないかと思います。今回の今回のジネストさんの行動を見て普段仕事で利用者さんにどんな感じで接したら利用者さんに安心感を持ってもらえるか、良好な人間関係が構築できるか考えさせられました。

拘束をしていた場面で、動く事は生きることでありそれを制限する事は生きる事を否定してしまうという言葉が印象に残りました。心の扉を開き本来持っている力を引き出し、笑顔で歩いている姿が印象的でしたが、私も介護する側として、転倒リスクが頭にちらつきました。人間関係の絆を作る事は大事で、認知症の方に限らず、誰に対しても笑顔で対応すれば笑顔になると思います。

"認知症との向き合い方を改めて考えさせられる動画でした。

業務の中ではゆとりもなく仕事をこなすことが優先されがちですが、ユマニチュード人間らしく接する、病気のことを理解することの重要性が大事だと改めて思いました。基本である、目線を合わせる、話す、触れることを忘れていたような気がします。仕事の中で何回も同じような行動をとる方に（何回もトイレに行く等）今いったでしょ！など口調も声も大きくなりがちで周りにも聞こえるような行動は逆に落ち着かせるのではなく興奮させてしまっているのだと反省しています。その人にあった介護ではないですが見る、話す、触れるを頭に置き支援していきたいと思います。"

動画のようなケアをしたくても職員の数の問題や仕事量の問題等でできないことが多い。何人か抜粋してケアをすることならできるかもしれないが施設内の利用者全員に同じケアをするとすると時間が足りない。考え方やケアの方法等参考にできる部分はたくさんあるので少しずつ試してみたいと思った。一人一人と向き合ってケアをしていくのは大変かもしれないが上手く向き合うことができれば動画のように利用者と良好な関係を築くことが

できるかもしれないと思った。

実際に私の施設でもユマニチュード委員会があります。後ろから話しかけず前から視界に入り話しかける・目線を入居者様に合わせる・食事の際は食べるものを見せて何を食べるのか献立を説明してから介助する等の当たり前な事だが自分はできているかチェック表を使用して毎月確認をしています。また、委員会の方で毎月目標を決め、それを中心に気をつけ介護支援をするようにしています。先ほど見た動画や本を見てから入居者様の立場になって考える事が増え、前から視界に入って同じ視線で話すことや、話しているときも相手の様子を見ながら手や腕に触れるようにしています。実際問題、常にユマニチュードを行えているかという点と難しく、人手不足や入居者様からの訴えが重なると早口になったり少し待たせてしまうことがあり、反省する日々です。ユマニチュードを行い、歩けるようになるまでの成果はでなくても、入居者様の笑顔が増えたり、職員との関係が良くなればいいなと思っています。

今回見たユマニチュードの動画はリアルタイムで見ました。それ以降、普段の仕事の中で常に実践しています。私も先生と同じ考えで「立つ」ということに関しては、個人の状態もあるため賛成しかねるところはあります。そのため、その他の「見る」「話す」「触れる」に関して実践しています。認知症の方だけではなく、目を見て話したり、ポジティブな言葉を使うことは「自分を認めてもらっている」と承認要求が満たされるものだと思います。人間関係においてコミュニケーションは不可欠なものです。そのコミュニケーションが心地よく感じられるものなら、信頼関係も高まると思います。よく後輩に「〇〇さん、何をしたらいいですか？」と質問されます。私は「〇〇さんに聞いてみて。」と答えます。認知症だから、失語しょうだから、と最初から諦めるのではなく、介護者からの働き掛けも大切だと思うからです。私自身も、これからも勉強しながら介護にあたっていきたいと思っています。日頃から自分たちのしているケアとそう違わないように感じました。相手の目を見てお話をし、信頼していただいているからこそその関係性かと思っています。目線を合わせて話をするのは介護の基礎の部分であり常に意識しています。忙しい業務の中で時間を作って話をするのはなかなか難しいと感じています。しかし、動画ほどの時間ではありませんがちょっとした時間やタイミングでかかわりを持ち、不安な様子があれば声をかけて寄り添うことで入居者様のほうから笑って話しかけてくださるようになりました。自分の気持ちの余裕が表情にも出てしまうので気をつけなければならないなと再認識しました。また、一概にどなたにも通じるものでもないかと思っています。その方の性格もあります。日々ともに過ごし、生活歴などのバックグラウンドなどの情報も活用しながら今後も認知症ケアをしていきたいと思っています。長年この仕事をして来て自分の人生に変化が起きるごとに、認知症の入居者さんへの共感が増していきます。こんなに大変な思いをして、子育てをしてきたのか、仕事をしてきたのかと、共感することが多くなるたびに自分の対応の変化にもなっています。"同じ人として接する点ではとても良いと思います。実際に認知症専門棟で勤務していた際も動画と同じようなケアを行うように努めていました。視線を落として笑顔で話し掛ける、

手を触るなどはとても効果的でした。ただし、利用者の機嫌や精神状態によっては叩かれてしまう事も多々あった為、動画のような対応だけではなかなか難しく感じる事もありました。

ユマニチュードケアは私も理想のケアの一つではありますが、現状はなかなか厳しいのが本音です。人員の問題もあり、一人の利用者に時間をたくさん費やす事もままならない状況です。ですが、人としてされたくはない事、自分だったらされたくない事は今後も意識してケアを行なって行きたいと思います。

"

初めて見た動画ですが、非常に参考なる動画です。認知症に対する対応が結構難しくて戸惑う事も多々あります。認知症の方に限らず、人間の気分や気持ちとは毎回変わるものなので、接し方や正しい対応の仕方ってなかなか難しいです。表せない言葉ではいっぱいあるが、相手に自分の存在や相手の価値を表す表情で接触するだけで人感情や気持ちが変わるんだなと感じました。人間の尊厳を尊重するそのものだなと思いました。

"今回動画を観てエマニチュードのテクニック（見る・話す・触れる）を取り入れる事で介護抵抗が減り笑顔が見られた事に驚いた。また、35年も前からある方法と知り日本にももっと広がれば良いと思う。私自身現場で対応する時苦慮した時がある為取り入れていきたいと思う。また、自身の行動を振り返りたいと思う。認知症の方の孤独感を理解し優しさを伝えることの大切さや、対応の仕方が大事と改めて感じた。現場で働いていると先生の意見と同じく立たせる事による転倒・転落のリスクがある為不安はあるが良い勉強になった。

"

認知症の方の接し方は大変難しく、意思疎通が中々出来ないと思っていました。その方の目線に合わせて話しかけ徐々に触れていくと、表情も穏やかになり笑顔が見られる。日々の業務に追われ、人員不足もあり職員の余裕もないと、相手にも伝わりますます不安が募って、信頼感が繋がらなくなってしまっています。ユマニチュード初めて知る介護手法でしたが、取り入れて絆を強くして安心して生活を送れるよう介護に努めて行きたいです。

"相手の目を見て笑顔で話す、目線を合わせる、優しく触れるという、介護には至って普通のこと、人の気持ちや表情を変える事ができるんだと改めて感じる事ができた。しかし、それができないのは、自分に余裕がないからなんだろうなと感じた。また、人の感情に話しかけるということは、じっくり時間をかけて受け入れてもらう必要性もあるのでは？と考えると、今の現状ではそのような余裕がない。利用者にとっても職員にとっても良いことなのだが、実行できるかが難しく感じた。目の見えない方はユマニチュードはできないのでしょうか？また、耳の遠い方も難しいですか？

ユマニチュードの動画を視聴して、自身の日頃のケアを振り返ってみると、笑顔で声掛けする、目線を合わせて会話する等基本的で当たり前なことが出来ていないなと反省しました。職員が足りない、急がないと業務がまわらないといった状況で「ちょっと待ってて」と声掛

けすることが多くなってしまい利用者さんの話にゆっくりと耳を傾けることができていないと思います。動画のユマニチュードの技術すべてを日々のケアで行うことは難しいとは思いますが、できることも多くありますので実践していく、人間らしく接するということを頭に置いて接していくことで余裕がないときでも一呼吸置いて仕事に取り組みそうな気がします。

日本の介護現場が抱える課題と、ユマニチュードという新しいケア技法の対比が非常に印象的でした。ユマニチュードは認知症の方との人間関係や絆を築くことを目指しており、その姿勢に深く心を打たれました。患者さんが笑顔を取り戻し、自ら行動するようになる様子や、介護者が涙を流す場面からも、このケアが人の心に希望を与える力を持つことが伝わってきます。今後のケアに活かすためには、技術や効率を追求する前に「相手を人として尊重し、心を通わせる」姿勢を徹底したいです。「見る」「話す」「触れる」といった日々のコミュニケーションを丁寧に行うことで、穏やかな信頼関係を築くことができると感じました。ユマニチュードの考え方を、今後の実践に積極的に取り入れていきたいです。

"ユマニチュードというものを存じませんでした。接触するのが大事なんだと改めて思いました。認知症の人もそれぞれ皆タイプが違い、同じ利用者でも同じ手が2度通じない事もあり、万人に（近い？のか）効果のほども見てみたいところです。飲食店に居たせいもあってか、腰を低くして話しかける、というのは今も活かせてるかなと思います。ただそれは忙しくない時で、忙しくなるとそうも言ってもらえず、「はいよー」「ホレ！」など柔らかかみの無い言葉で対応してしまっています。あまり丁寧すぎても親近感が沸かず、砕けてくれないという場合もあるので、自分は中間あたりで心がけているのですが……。また、それも認知症の程度・認知症の無いかたにもよりけりですね……。

同じよう声掛けしてるつもりでも、上手な方は上手なのですごいな～と思うばかり。じゃあ自分はどうしたらよいのだろうか？と考えてしまいます。声のトーンや質もあるのかもしれない気がして、聞き取りやすいトーンで発したり。

正解が有るのか無いのかも分からないですが、そこが何とも言えない世界だと思います。

"

初めてユマニチュードという言葉を知りました。認知症ケアをする中で慣れや人手不足により業務を流れ作業のようになってしまいご利用者一人ひとりとの関わりを後回しにしてしまっていると動画を見てすごく感じました。自分自身を振り返り、認知症の方の不安感や孤独感に全然寄り添うことが全然できていないと感じました。ケアをする中で基礎的なことではありますが、これまで以上に認知症ケアを理解し、自身の今までの声掛けやケアの仕方ご利用者との関わりを見直し今後の業務に生かしたいと思います。

"動画を観て介護抵抗の方の対応が難しく困ってしまう場面に共感しました。同じ状況でどのように介護しているか思い返した時にドアをノックし訪室するが、視線を合わせて話しかけたりせず立ったまま動画の看護師の様に対応していました。遠目から視線に入る。距離は近く視線を合わせ話しをする。大げさに語りかける。身体にやさしく触れてみる。行って

みたいと思います。上手くいかないかもしれませんが試してみたいと思いました。ユマニチュードの言葉は聞いた事がありましたが、実際行う事は難しく忙しい時など行えない場面が多い為、できるときに取り入れてみたいと思います。