

ユマニチュード
～認知症介護、障がい者支援への活用～

- 研修内容：ユマニチュードの説明とユマニチュードを用いた介護の現場映像

- ユマニチュードとは
フランスで生まれた認知症介護技術
(創始者：イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ)
ユマニチュードは「人間らしさ」という意味
絆を結ぶ技法

- ユマニチュードの技法の4本柱

見る	水平の視線は相手に平等な関係性を伝える。また、 認知症者は視界が非常に狭い為、正面から視線を捉えながら見る 。しっかり見ることで正直さが伝わる。近くから、水平に、正面から、長いあいだ、瞳と瞳を合わせるという見方が、ポジティブさ、愛情を表現する。
話す	穏やかに、ゆっくり、前向きな言葉を用いて話しかける。相手から返事がないか、意図した反応がない場合は、自分の手の動きを実況中継する「オートフィードバック」を用いて、言葉を絶やさないようにする。
触れる	広い面積で、柔らかく、ゆっくり触れることで、優しさ、愛情を表現する。反対に、親指をかけて驚づかみにしたり指先で触れると、強制力や攻撃性を相手に感じさせてしまう。順序はもっとも敏感ではないところから、すなわち肩や背中から触れる。手や顔はとても敏感な部位である。
立つ	立つことで、軟骨や関節に栄養を行き渡らせ、呼吸器系や循環器系の機能が活発になり、また、血流がよくなることで褥瘡も予防する。さらに、立つて歩くことは知性の根幹であり、人間であることの尊厳を自覚する手段でもある。

- ケアの技法の手順

①出会いの準備 [来訪を伝える]	やり方は、3回ノックして3秒待つ、また3回ノックして3秒待つ、反応がなければ、1回ノックして室内に入る。ノックをすることによって、中にいる人に「誰かが自分に会いに来たこと」を知らせ、受け入れるかどうかを選択してもらうことができる。
---------------------	---

<p>②ケアの準備 [相手との関係性を築く（友だちになる）]</p>	<p>これから行なうケアの話をすぐにはせず、「あなたに会いに来た」というメッセージをまず伝える。正面から近づき、目と目を合わせ、瞳を捉えてから3秒以内に話し始める。ポジティブな言葉だけを使って話し、「見る・話す・触れる」の技術を用いる。3分以内に同意が得られなければ、いったんあきらめる。</p>
<p>③知覚の連結 [心地よいケアの実施]</p>	<p>ケアにおいて、「見る・話す・触れる」のうち、少なくとも2つ以上を同時に使いながら、あなたを大切に思っているというメッセージを継続的に届ける。優しく話しながら手を掴む、というような行動はメッセージに矛盾を生じさせる。自分が発するメッセージに調和を持たせながらケアを実施する。</p>
<p>④感情の固定 [ケアの心地よさを相手の記憶に残す]</p>	<p>感情に伴う記憶は、認知機能が低下した人にも最後まで残る。ケアが終わった後に、ケアが心地よかったことや、「あなたと一緒に過ごすことができ嬉しかった」などポジティブな言葉をかけ、ケアを素敵な経験として感情記憶に残す。</p>
<p>⑤再会の約束 [次回のケアを容易にするための準備]</p>	<p>認知症高齢者の場合、「また会いましょう」と言っても覚えていないかもしれないが、自分に優しくしてくれた人がまた会いに来てくれるという喜びや期待の感情は記憶にとどまり、次のケアのときに笑顔で迎えてくれる。</p>