

在宅介護に役立つ  
「介護者教室・交流会」

## 認知症高齢者が安心できる接し方 ～ユマニチュードの実践～

日時：2021年9月12日（日）14：00～  
場所：ZOOM オンライン開催

## 本日の講座内容

- ▶ 1 ユマニチュードとは？
- ▶ 2 ユマニチュードケアの目的
- ▶ 3 ユマニチュードケア『4つの柱』
- ▶ 4 ユマニチュードケア『5つのステップ』
- ▶ 5 ご家庭での困った状況  
ユマニチュードケアの取り入れ方

## ▶ 1-1 ユマニチュードとは？

フランス人の体育学専門家が開発した、  
認知症の方の心をつかむ為の、

**知覚・感情・言語による  
包括的コミュニケーション  
に基づいたケアの哲学と技法。**



皆様、「ユマニチュード」という言葉はご存じでしょうか？

「ユマニチュード」というのは、二人のフランス人の体育学専門家イ  
ヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティという方が開発した、認知  
症の方の心をつかむ為の、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の哲学と技法のことです。

でも、こう言われても難しいですね。

## ▶ 1-2 ユマニチュードとは？

『ユマニチュード』を分かりやすく紐解くと、

**認知症ケアを必要とする人の人間らしさを尊重し、  
「あなたはとても大切な人間です」というメッ  
セージを相手に伝えるための哲学と技術のこと。**

※「ユマニチュード」＝「人間らしさを取り戻す」という意味をもつ仏語の造語

ユマニチュードを確立した詳しい経緯は省きますが、もう少しわかりやすく説明すると、「認知症ケアを必要とする人の人間らしさを尊重し、「あなたはとても大切な人間です」というメッセージを相手に伝えるための哲学と技術のこと。」です。

ちなみに「ユマニチュード」とは「人間らしさを取り戻す」という意味をもつ仏語の造語になります。

では、「ユマニチュードケア」の目的とは何なののでしょうか。

## ▶ 2-1 ユマニチュードケアの目的

ケアする人 = 「心身に問題を抱える人をケアするプロ」  
として定義している。

### 【プロに必要な3つの目的】

- ①心身の回復を目指す！
- ②機能維持！
- ③最期まで寄り添う！

「ユマニチュード」では、ケアする人を「心身に問題を抱える人をケアするプロ」として定義しています。そしてケアのプロとして3つの目標が提示されています。

- ① 心身の回復を目指す！
- ② 身体維持！
- ③ 最期まで寄り添う！

です。

## ▶ 2-2 ユマニチュードケアの目的

### 【プロに必要な3つの目的】

#### ①心身の回復を目指す！

寝たきりは、筋力の低下や関節可動域の縮小など、症状を悪化させてしまう原因。  
少しでも立位保持が出来るのであれば、可能な限りで立位時間を設ける工夫をし、回復に努めた生活を心がける。

#### ① 「心身の回復を目指す！」

寝たきりは、筋力の低下や関節可動域の縮小など、症状を悪化させてしまう原因になります。少しでも立位保持が出来るのであれば、例えば体を拭くときは立ったまま行うなど、可能な限りで立位時間を設ける工夫をし、回復に努めた生活を心がけます。

## ▶ 2-3 ユマニチュードケアの目的

### 【プロに必要な3つの目的】

#### ②機能維持！

身体の機能を少しでも維持するために、出来るだけ車椅子を使わず歩くことなどを日々の行動の中に取り入れる。

#### ② 「機能維持」

身体の機能を少しでも維持するために、出来るだけ車椅子を使わず歩くことなどを日々の行動の中に取り入れます。

## ▶ 2-4 ユマニチュードケアの目的

### 【プロに必要な3つの目的】

#### ③最期まで寄り添う！

心身の回復や身体機能の維持が難しくなった場合、残り僅かな力を奪わないように気を付けながら、出来るだけ穏やかな最期を迎えられるように寄り添う。

#### ③ 「最期まで寄り添う」

心身の回復や身体機能の維持が難しくなった場合、残り僅かな力を奪わないように気を付けながら、出来るだけ穏やかな最期を迎えられるように寄り添います。

以上がケアのプロ、つまりケアする人の目標です。

では、実際にユマニチュードケアをするにはどのような技術が必要なののでしょうか？

### ▶ 3-1 ユマニチュードケア 『4つの柱』

ユマニチュードケアの『4つの柱』とは……

**「あなたはとても大切な存在です」**

ということを、

相手にわかるように伝える  
技術の事！



ユマニチュードケアには「4つの柱」があります。

ユマニチュードケアの『4つの柱』とは、「あなたはとても大切な存在です」ということを、相手にわかるように伝える技術の事です。

## ▶ 3-2 ユマニチュードケア 『4つの柱』

### Q.認知症の人に介護拒否されてしまうのは何故？

- A. **「認知機能の低下」**があげられる。ケアする人の意図を理解してもらうのが難しい。  
⇒ユマニチュードケア技術をきちんと使うことで、  
少しずつ「この人と一緒にいるのは心地良い」という  
**感情記憶**が認知症の人に残るようになり、介護を受け入れてもらいやすくなる。

そもそも、認知症の人に介護拒否されてしまうのは何故でしょうか？

これは理由の一つになりますが、「認知機能の低下」があげられます。認知機能が低下していると、ケアする人の介護の意図を理解してもらうのに時間が必要になります。

ですが、ユマニチュードケア技術をきちんと使うことで、「あなたを

大切に想っています」ということを、相手にわかるように少しずつ伝え、  
「この人と一緒にいるのは心地良い」という感情記憶が認知症の人に  
残るようになり、介護を受け入れてもらいやすくなります。

▶ **3-3 ユマニチュードケア**  
**『4つの柱』**

- ・ 『言葉によるもの(会話)』  
⇒ **言語コミュニケーション**
- ・ 『言葉によらないもの(ジェスチャー・感情・感触など)』  
⇒ **非言語コミュニケーション**

ユマニチュードではこの  
**『非言語コミュニケーション』**が  
重要な役割を果たします!

誰かとコミュニケーションをとる時、私たちは無意識に、会話などの  
「言葉による言語コミュニケーション」、『言葉によらない非言語コ  
ミュニケーション(ジェスチャー・感情・感触など)』をとっています。

ユマニチュードケアではこの非言語的コミュニケーションが重要な  
役割を果たします。



では、「ユマニチュードケアの4つの柱」をご紹介します。それは、

「見る」

「話す」

「触れる」

「立つ」の4つです。

▶ 3-5 ユマニチュードケア  
『4つの柱』



見る

例えば・・・

- ・ 近くから見る⇒「**親しい関係である事**」
- ・ 同じ目の高さで見ると⇒「**平等な存在である事**」
- ・ 正面から見る⇒「**相手に対して正直である事**」

**NGX**

- ・ ただ見ているだけ⇒不十分
- ・ 見下し⇒「私の方があなたより強い」という否定的な非言語メッセージになる

「見る」事。

(例) ・ 近くから見ることは「親しい関係である事」

・ 同じ目の高さで見るとは「平等な存在である事」

・ 正面から見ることは「相手に対して正直である事」

以上の事を伝える非言語的コミュニケーションになります。因みに、ユマニチュードケアでは 0.5 秒以上見つめあうことが必要だとされています。

やってはいけないのは、ただ見ていることや見下ろして話す事です。  
そんなつもりはなくても「私の方があなたより強い」という非言語的  
コミュニケーションによる否定的なメッセージを送ってしまうこと  
になります。

▶ 3-6 ユマニチュードケア  
『4つの柱』

話す

例えば・・・

- ・低めの声⇒「**安定した関係である事**」
- ・大きすぎない声⇒「**穏やかな状況**」
- ・前向きな語彙を使う。
- ・反応がない人に対しては⇒「**自分のケアを実践する**」

**NG**× 「じっとして!」「すぐ終わります」「待ってて」  
⇒「私はあなたに命令しています」という  
否定的な言語メッセージになる

「話す」事。

(例)・低めの声は「安定した関係である事」

- ・大きすぎない声は「穏やかな状況」を伝える非言語的コミュニ  
ケ  
ーションになります。
- ・前向きな語彙を使う。

・反応がない人に対しては「オートフィードバック法」という自分の  
分の  
ケアを実況する方法が有効的です。

やってはいけないのは、「じっとしてて!」「すぐ終わります」「待って  
て」等の言葉です。「私はあなたに命令しています」という否定的な  
言語メッセージになってしまいます。

▶ 3-7 ユマニチュードケア 『4つの柱』

触れる

例えば・・・

- ・手のひら全体で、広い面積で撫でるように優しく触れる。  
(飛行機が着陸するイメージ)
- ・出来るだけ鈍感な場所(背中・肩等)から触れ始め、次第に敏感な場所(手・顔等)に進む。

**NG** ×

- ・顔や手首や足等、敏感な部位をいきなり掴む。
- ・強い力で掴む。

「触れる」事。例えば・・・

(例) ・手のひら全体で、広い面積で撫でるように優しく触れる事。

イメージとしては飛行機が着陸する感じです。優しく包み

込むよ

うな動作で触りましょう。安心感を与えることができます。

・出来るだけ鈍感な場所(背中・肩等)から触れ始め、次第に敏感

な

場所(手・顔等)に進みます。

やってはいけないのは、顔や手首や足等、敏感な部位をいきなり掴んだり、強い力で掴んでしまうことです。

### ▶ 3-8 ユマニチュードケア 『4つの柱』



立つ

「立つ」 = 「人間らしさ」の表出!

1日合計20分立つ時間を作れば、  
立位機能は保たれ、寝たきりを防げると  
提唱されている。

日常のケアの中で、出来るだけ立つ時間を増やすことで実現可能に！

「立つ」事。「立つ」というのは「人間らしさ」の表出とユマニチュードケアでは考えられています。1日合計20分立つ時間を作れば、立位機能は保たれ、寝たきりを防げると提唱されています。「座ること」も「寝ていること」よりも、空間を立体的に認知しやすくなりますが、「立つこと」によって空間は縦にも広がることになり、それによって、「自分がここに存在している」という自覚を強く持つことが出来ます。また、立つことで関節や軟骨に栄養を行きわたらせ、身体機能の活発化・骨粗鬆症の改善・筋力アップ・褥瘡予防にも繋がります。例えば、身体を拭くときは立ってもらうなど、日常のケアの中で、数分間ずつ分けても良いので、出来るだけ立つ時間を増やすことで実現可能になります。

以上が「ユマニチュードケア4つの柱」のご紹介でした。

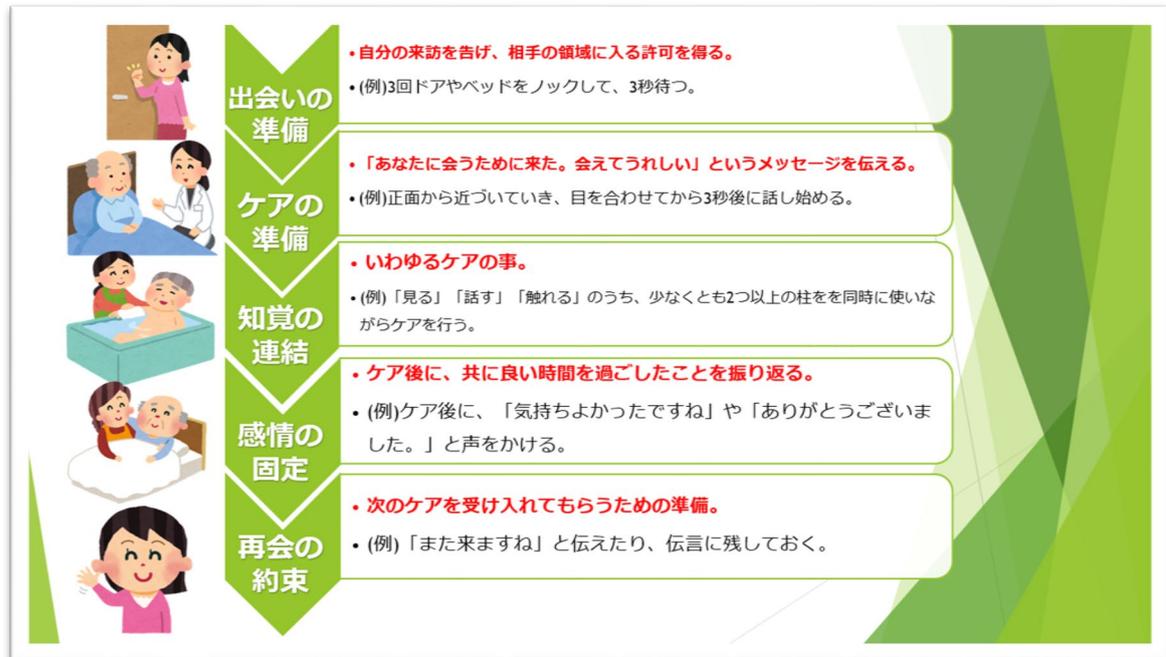
▶ 4-1 ユマニチュードケア  
『5つのステップ』

『4つの柱』の技術を組み合わせて、  
実際にケアの流れを実践して  
みましょう！

ケアの流れ = 『5つのステップ』に  
のっとることが大切！

ユマニチュードケアではケアする人・ケアを受ける人の間に絆を作ることが大切です。いきなりケアを開始するのではなく、これからご紹介する『5つのステップ』にのっとって行わなければなりません。

さきほどご紹介した「4つの柱」の技術を組み合わせて、「5つのステップ」でケアを実践してみましょう！



順番に「5つのステップ」を説明すると、

「出合いの準備」

「ケアの準備」

「知覚の連結」

「感情の固定」

「再開の約束」です。

入浴の場面と仮定して、会話を交えながら説明していきます。

## 「出会いの準備」

自分の来訪を告げ、相手の領域に入る許可を得ることです。ドアを中にいる人に聞こえるように3回ノックします。その後3秒待ち、再び3回ノックして3秒待ちます。もしそれで反応がなければ、1回ノックして室内に入ります。「3秒待つ」という時間を挟むことで、本人の脳が活性化する水準を少しずつ高める効果が期待できます。

ドアでなく、ベッドの足元の板を3回ノックしても構いません。

## 「ケアの準備」

「あなたに会うために来た」というメッセージを伝え、関係性を築く段階です。認知症の人と親しくなれるような言葉や態度を取ることが大事で、正面から近づいていき、目と目を合わせ、目が合ってから3秒以内に話し始めることがポイントです。

話すときはポジティブな言葉だけを使うようにし、ユマニチュードの柱における「見る」や「話す」、そして「触れる」の技術を使いながら絆を作っていきます。

(会話の例)

「〇〇さん、こんにちは。」

「こんにちは。」

「会いに来ましたよ。会えてうれしいです。一つご相談があるのですが、今温かいお湯を沸かしました。よければ一緒にお風呂へはいりませんか？」

「わかりました。」

このように、「4つの柱」の技術を使いながらケアの準備をしていきます。もし、3分以内にケアを行う同意が得られないようなら、いったんその場はあきらめましょう。

ケアをするときに私たちはつい、いきなり「お風呂に入りましょう」等と用件を切りだしてしまいがちです。しかし、これではよい関係を結ぶことが出来ません。ここで伝えるのはただ一つ、「あなたに会いに来ました。会えてうれしいです」という事だけなのです。

この「ケアの準備」の段階を経ることで、認知症の人の攻撃的な行動

が7割減少し、ケアに協力的になることが知られています。

### 「知覚の連結」

いわゆるケアの事です。「見る」と「話す」と「触れる」のうち、少なくとも2つ以上の技法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段階です。

ここで大切なのは、私たちが相手に伝えるメッセージに矛盾が無いようにすることです。

優しく話しかける一方で、手を強く握るなどの行為を行ってしまうと、届けるメッセージに矛盾が生じます。言葉と行動に調和や一貫性を持たせながら接することがここでは重要です。

## 「感情の固定」

ケアを受けた際の経験を素敵なものとして感情記憶に残すことです。

(会話の例)

「お風呂気持ちよかったですね。お手伝いさせてくれて、私はとてもうれしかったです。ありがとうございます。」

このように、ケアを終えた後、ケアに協力してくれたことに丁寧にお礼を述べることで、本人は「心地良い時間を過ごせた」と感じることができます。逆に、「お疲れさまでした」などと声を掛けると、「ケアを受けて大変でしたね」といった否定的な意味合いを含みかねないので、ここでは不適切な表現となるのです。

認知症の人は、前回のケアがどのような内容だったのかを忘れていくことが多いのですが、「この人は嫌なことを言う人かどうか」という「感情記憶」は残っています。気持ちよくケアを終えられたことを

お互いに確認し合い、そのうえで次のケアにつなげることが重要になるわけです。

### 「再会の約束」

(会話の例)

「また明日もお風呂へいきましょうね。また来ますね。」

このように、次のケアを受け入れてもらうための準備を行います。認知症の人の場合、「またお会いしましょう」と言っても、そう言われたことを記憶できないかもしれません。しかし、「自分に優しくしてくれた人がまた会いに来てくれる」という期待感や喜びは、感情記憶として残ります。感情記憶として残しながらその場を去ります。

ベッドの横にメモ帳やホワイトボードなどを設置するのも有効な方法です。

そこに「また一緒にお風呂に行きましょう。」「〇時に来ます」などと伝言を残しておく、それを何度も目にすることで、「優しくしてくれる人が来る」という楽しみを繰り返し感じることができます。再会の約束を言葉としてではなく、「感情」として行うことで、次回に会ったとき、笑顔で迎えてくれるようになります。それによって、ケア

をスムーズに開始できるようになるのです。「再会の約束」は「次のケアの始まり」でもあるのです。

以上がユマニチュードケアの「4つの柱」の技術を用いながら行う、「5つのステップ」でした。

今回は認知症のある高齢者が相手としてご紹介しましたが、実はこの「5つのステップ」、皆様自然と行っていることなのですよ。

そう、お友達に。です。

皆様お友達と会うとき、まず、待ち合わせ場所に向かって、待ち合わせ場所について連絡しませんか？これが「出会いの準備」。

そしてお友達に会えたら「お久しぶり!元気だった?会えてうれしいよ!」これが「ケアの準備」。

そして一緒にショッピングしたりお茶したり。これが「知覚の連結」。

そして「今日はありがとね!すごく楽しかったよ!」と言い合う。これが「感情の固定」。

最後に、今度会う約束を取り付ける。「これが再会の約束」です。

ほら、皆様お友達相手だと自然に「5つのステップ」やっていませんか?この手順を踏むと、なんだか心地よく感じませんか?この一連の手順を大切な家族にも行いましょう!という事なのです。

このユマニチュードですが、フランスでは高い効果を上げており、認知症の人が服用する向精神薬の使用量が減少することや、介護スタッフの離職率が低下するなどの調査結果が報告されています。認知症を発症すると、言葉や態度が攻撃的になることも少なくありません。

しかし、ユマニチュードのケアを受けることでそのような症状が収まり、以前のような社交的な姿を取り戻すというケースが多く報告されています。

ケアを受ける人、ケアをする人どちらもが穏やかな介護生活を過ごせるようになるのが、ユマニチュードの大きなメリットなのです。

では、ここからはご家庭での困った状況にユマニチュードをどう使ったらいいかを考えてみましょう

**▶ 5-1 ご家庭での困った状況  
ユマニチュードケアの取り入れ方①**

どうして意味の分からない行動をするのか分からない。

認知症の方の不安に思う気持ちがそのような行動になって現れてきます。「不安になっているんだな」と考え、不安を取り除く工夫をしてみてください。  
例えば、ご本人が自信をもって出来ることなどを一緒にすることで落ち着くことが出来ます。  
この時に大切なのは「一度にたくさんのごことを頼まない」ことです。

まずは「どうして意味の分からない行動をするのか分からない。」と言う内容。

それは認知症の方の不安に思う気持ちがそのような行動になって現れてきます。「不安になっているんだな」と考え、不安を取り除く工夫をしてみてください。

例えば、ご本人が自信をもって出来ることなどを一緒にすることで落ち着くことが出来ます。簡単な調理の場面でしたら、「皮をむいて

ね」や「このくらいの大きさに切ってね」等

この時に大切なのは「一度にたくさんのごことを頼まない」ことです。

**▶ 5-1 ご家庭での困った状況  
ユマニチュードケアの取り入れ方②**

私がやると早いから、ついついなんでもやってしまう。

お気持ちはとても分かります。ですがそれは、「ご本人の持つ能力を奪ってしまっている」可能性があります。  
例えば、身体を拭く時は立ってもらったり、出来る家事を「一緒にやってみましょう」と誘って、潜在能力を発揮してもらってください。

次は「私がやると早いから、ついついなんでもやってしまう。」という内容。

お気持ちはとても分かります。ですがそれは、「ご本人の持つ能力を奪ってしまっている」可能性があります。ご本人の持つ能力は「潜在能力」ともいいます。

例えば、身体を拭く時は立ってもらったり、出来る家事を「一緒にやってみましょう」と誘って、潜在能力を発揮してもらってください。

**▶ 5-1 ご家庭での困った状況  
ユマニチュードケアの取り入れ方③**



何度も同じことを尋ねられるので、本当に困っている。



ここで知っておいて頂きたいことが2つあります。  
①認知症は「記憶」をとどめておくことが出来なくなっている状態です。何度も同じことを尋ねるのは、本当に以前尋ねた「記憶」が残っていないからです。「さっきも言ったでしょ!」と答えてしまうと「初めて尋ねる事」なのに「いきなり怒られた」と感じてしまいます。  
②何度も尋ねてしまうのは「不安な気持ち」を質問によって表現させているからです。なので、「今何時?」と聞かれたら「3時です。ちょうどおやつ時間なので一緒に準備しましょう」というように「注意を分散」させて、ご本人が楽しくなるようなことを提案してみてください。

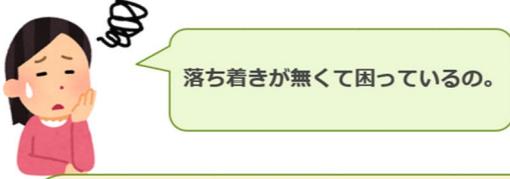
次は「何度も同じことを尋ねられるので、本当に困っている。」という内容。

ここで知っておいて頂きたいことが2つあります。

- ① 認知症は「記憶」をとどめておくことが出来なくなっている状態です。何度も同じことを尋ねるのは、本当に以前尋ねた「記憶」が残っていないからです。「さっきも言ったでしょ!」と答えてしまうと「初めて尋ねる事」なのに「いきなり怒られた」と感じてしまいます。

②何度も尋ねてしまうのは「不安な気持ち」を質問によって表現させているからです。なので、「今何時？」と聞かれたら「3時です。ちょうどおやつ時間なので一緒に準備しましょう」というように「注意を分散」させて、ご本人が楽しくなるようなことを提案してみてください。

**▶ 5-1 ご家庭での困った状況  
ユマニチュードケアの取り入れ方④**



落ち着きがなくて困っているの。



認知症の方の「不安な気持ち」が、認知症の行動・心理症状を引き起こす原因となってしまいます。  
例えば楽しかった思い出を話し合ったり等、ご本人が安心して過ごせる工夫をすることでうまくいくことがあります。  
これまでの人生で何があったのかを知っておくことも大切な技術なのです。

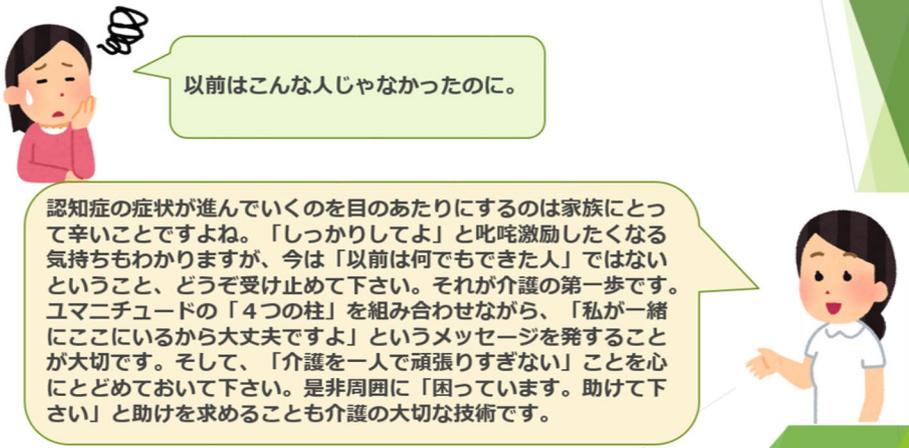
次は「落ち着きがなくて困っているの。」という内容。

認知症の方の「不安な気持ち」が、認知症の行動・心理症状を引き起こす原因となってしまいます。

例えば楽しかった思い出を話し合ったり等、ご本人が安心して過ごせる工夫をすることでうまくいくことがあります。

これまでの人生で何があったのかを知っておくことも大切な技術なのです。

**▶ 5-1 ご家庭での困った状況  
ユマニチュードケアの取り入れ方⑤**



以前はこんな人じゃなかったのに。

認知症の症状が進んでいくのを目のあたりにするのは家族にとって辛いことですよね。「しっかりしてよ」と叱咤激励したくなる気持ちもわかりますが、今は「以前は何でもできた人」ではないということ、どうぞ受け止めて下さい。それが介護の第一歩です。ユマニチュードの「4つの柱」を組み合わせながら、「私が一緒にここにいるから大丈夫ですよ」というメッセージを発することが大切です。そして、「介護を一人で頑張りすぎない」ことを心にとどめておいて下さい。是非周囲に「困っています。助けて下さい」と助けを求めることも介護の大切な技術です。

次は「以前はこんな人じゃなかったのに。」という内容。

認知症の症状が進んでいくのを目のあたりにするのは家族にとって辛いことですよね。「しっかりしてよ」と叱咤激励したくなる気持ちもわかりますが、今は「以前は何でもできた人」ではないということ、どうぞ受け止めて下さい。それが介護の第一歩です。

ユマニチュードの「4つの柱」を組み合わせながら、「私が一緒にここにいるから大丈夫ですよ」というメッセージを発することが大切

です。そして、「介護を一人で頑張りすぎない」ことを心にとどめておいて下さい。

他のご家族や近所の人、かかりつけの医師や訪問看護ステーション、ケアマネージャーや訪問介護員、自治体の地域包括支援センターなどに是非「困っています。助けて下さい」と伝えて下さい。助けを求めることも介護の大切な技術です。

## ▶ 5-1 ご家庭での困った状況 ユマニチュードケアの取り入れ方⑥



愛情を伝えるのなんて恥ずかしくて出来ない。

実はそう思う日本人はとても多いです。ユマニチュードでは「あなたは大切な存在ですよ」と相手が理解できる形で伝え続けます。その技術は「4つの柱」と「5つのステップ」です。もちろん最初は気恥ずかしいかもしれませんが、これは相手と良い関係を結ぶための技術なのです。まずは勇気を出してやってみてください。きっと思いもよらない反応が返ってくるはずです。愛情を表現する事、どうぞためらわないでください。



最後は「愛情を伝えるのなんて恥ずかしくて出来ない。」という内容。

実はそう思う日本人はとても多いです。ですが、ユマニチュードを様々な国で実践していますが、現れる反応に国の違いはありません。ユマニチュードでは「あなたは大切な存在ですよ」と相手が理解できる形で伝え続けます。その技術は「4つの柱」と「5つのステップ」です。もちろん最初は気恥ずかしいかもしれませんが、これは相手と良い関係を結ぶための技術なのです。まずは勇気を出してやって

みて下さい。きっと思いもよらない反応が返ってくるはずです。愛情を表現する事、どうぞためらわないでください。

以上が講義内容となります。ご清聴ありがとうございました。



#### 参考文献

- ・「優しさを伝えるケア技法 ユマニチュード」

著者：本田美和子

発行者：一般社団法人 日本ユマニチュード学会

- ・「日本ユマニチュード学会」：<https://jhuma.org/>

- ・「みんなの介護」：

<https://www.minnanokaigo.com/guide/dementia/nursing/human>

itude/