

PERSON-CENTRED CARE

パーソン・センタード・
ケアって何
?





これまでの認知症ケア

これまでのケアの歴史の中で、認知症をもつ人たちは、長い間「何もわからなくなり何もできなくなった人」と考えられ、食事や排泄、入浴の世話をすることだけが、認知症の人たちに必要なケアだとされてきました。

「本人は何もわからないから、安全のためには、点滴を抜かないように手を縛ったり、おむつをはずさないよう、つなぎ服を着せたりしてもかまわないという、認知症の人たちの尊厳を軽視する考え方が支配的でした。

しかし近年、認知症ケアの考え方が大きく変化はじめています。認知症を患うご本人が自らの心の内を語りはじめ、本人も困難を抱え、苦しんでいることに、多くの人々が気づきはじめ、「認知症になると何もわからなくなる」という考えが誤解であるという認識が広まってきました。

なぜ、パーソン・センタード・ケアが 必要なのでしょう？

認知症をもつ人たちの内面で起きていることについては、これまであまり関心が向けられませんでした。「何もわからない人」とする、周りの人々の誤った関わりによって、認知症の症状が本来の進行よりも重度化し、介護者の負担が増すという悪循環を繰り返しました。

しかし、最近では、認知症をもつご本人が、どんな不安や困難を抱え、どんな希望を持っているのかを語る機会が増え、私たちは多くのことを学びました。

オーストラリアの政策立案にも関与し、のちに若年性認知症になったクリスティーン・ブライデンの言葉は私たちの心を揺さぶります。

「あなたが私たちにどう接するかが、病気の進行に大きな影響を与える。あなたの接し方によって、私たちは人間らしさを取り戻し、自分たちはまだ必要とされている、価値のある存在なのだと感じることができるのだ。～中略～私たちに自信を与え、抱きしめ、励まし、生きる意味を与えてほしい。今の私たちと、その私たちがまだできることを認めて尊重し、社会的なつながりを保たせてほしい。」

(クリスティーン・ブライデン著、馬籠久美子・檢垣陽子訳「私は私になっていく 痴呆とダンスを」(株)クリエイツかもがわ、2004)

トム・キットウッドによれば、本人の声に耳を傾け、一人の人として尊重するケアは、「認知症の回復(リメンティング)」をもたらし、「重度化させられていた状態」から、本来の姿を引き出すことを可能にします。

PCCの考え方①

ケアの目標は何ですか？

～パーソンフッドの維持～

従来の認知症ケアでは、清潔と安全を重視した、食事・排泄・入浴の、いわゆる3大介護を徹底することが目標とされてきました。

その後、3大介護だけでは不十分だという反省から、「本人のできること」が着目されはじめ、残存機能の維持・向上が新たなケア目標となってきました。

しかし、「何かができること」は、ケアの最終目標でしょうか？

トム・キットウッドは、パーソン・センタード・ケアの根幹となる考え方を表すために、「パーソンフッド」という言葉を創り出し、このパーソンフッドを維持することを、ケアの最終目標と考えたのです。

パーソンフッドとは、次のように表現されています。

「ひとりの人として周囲の人や社会とかがわりを持ち、受け入れられ、尊重され、それを実感している、その人のありさま。人として、相手の気持ちを大事にし、尊重しあうこと、互いに思いやり、寄り添い、信頼しあう、相互関係を含む概念」

何かができる、できないに関わらず、自分の存在自体を無条件で受け入れてもらう。もし自分がその立場なら、そんなケアを受けたいと思いませんか？

認知症の人のよい状態・ よくない状態とは？

ケアに携わる人々が喜びを感じるのは、認知症の人が笑顔を見せてくれた時ではないでしょうか。逆に、一生懸命かかわっても、突然怒られたりすると、ケアに対してやりがいを見失うこともあるでしょう。

時々刻々と変わる認知症の人の状態に、周りの人々は左右されがちです。自分たちの負担感が多ければ、それを「よくない状態」ととらえ、負担感を少なくするため、過剰な投薬などで対処しようと考えてしまうかもしれません。

しかし、自分の負担感を基準にするのは、危険なことです。なぜなら、その日の体調や気分で、負担感は大きく変化しますし、人によっても異なるからです。

認知症をもつ人の立場に立って、ケアの質を評価する基準を持っていれば、その人の現在の状態をとらえる上で、プレが少なくなります。

また、自分たちのケアが本人のよい状態を引き出しているかどうかを、笑顔の有無だけでなく、多くの基準で判断できれば、ケアの成果を確認する幅が広がります。

トム・キットウッドは、膨大な時間を認知症の人の観察にあて、次のようなよい状態・よくない状態の目安(サイン)をまとめました。

PCCの考え方②-2

認知症の人のよい状態・ よくない状態とは？

よい状態の目安(サイン)

- 表現できること
- ゆったりしていること
- 周囲の人に対する
思いやり
- ユーモアを示すこと
- 創造的な自己表現
- 喜びの表現
- 人に何かをしてあげよう
とすること
- 自分から社会と接触する
こと
- 愛情を示すこと
- 自尊心
(汚れ、乱れを気にする)
- あらゆる感情を表現する
こと

よくない状態の目安(サイン)

- がっかりしている時や
悲しい時にほったらかしに
されている状態
- 強度の怒り
- 不安
- 恐怖
- 退屈
- 身体的な不快感
- 体の緊張、こわばり
- 動揺、興奮
- 無関心、無感動
- 引きこもり
- 力のある他人に抵抗する
ことが困難

よい状態とよくない状態は、明確に2分されるのではなく、さまざま要素の影響で容易に変化します。

認知症の人を理解する手がかり ～5つの要素～

認知症をもつ人の状態は、流動的です。急に怒り出したり、外に飛び出したりすると、周りの人々はびっくりして、つい、どうすれば止められるかという対処方法のみを考えてしまいます。

しかし、どんな行動でも、何らかの意味があるメッセージだと受け止めることもできます。

キットウッド教授は、「認知症の人の行動は、脳の病気のみによ来する」という従来の見解を否定し、より豊かな要素が背景にあることを示しました。

認知症の人の行動や状態に影響を与える要素

- ①脳障害…………… [認知症=Dementiaの**D**]
- +②健康状態…………… [けんこうの**K**]
- +③生活歴…………… [せいかつれきの**S**]
- +④性 格…………… [せいかくの**S**]
- +⑤環境(对人的、社会的、物理的)… [かんきょうの**K**]

D (Dementia)+**2S** (生活歴・性格)+**2K** (健康・環境)

脳の障害が同じ程度でも、人によって現れる行動が違うのは、上記の要素が複雑にからみあって、その人の行動をつくっているからです。

PCCの考え方③-2

認知症の人を理解する手がかかり

～① 脳の障害～

脳の障害は、認知症の人の行動にもっとも影響を及ぼす要素です。さまざまな認知機能が衰えることで、認知症の人は、まるで濃い霧に包まれたような、大きな不安感や不快感を抱えています。まずは、ご本人の脳の障害がどの程度進んでおり、それがどれほどの不安を引き起こしているのかを知っておくことが大切です。

次のような障害を抱え、不安が増していないか

- ◎最近のことを記憶できない
- ◎今がいつ、どこで、誰か、わからない
- ◎言葉を聞いても理解できない、話せない
- ◎動作の手順や物の扱い方がわからない
- ◎普通と違ったようにものが見える、など

四六時中、このような「本人にとって異常な体験」が続いていたら、パニック状態に陥るのも無理はないでしょう。しかし、誰もが一律に同じ行動を起こさないのは、他の要素の影響もあるからです。

認知症の人を理解する手がかり

～② 健康状態～

認知症になると、自分の体調不良や苦痛などを適切な言葉で表現することが難しくなり、周囲の人とのコミュニケーションに支障をきたします。いつもと違う、突発的、異常に見える行動の裏には、思わぬ病気や体調不良が隠れていることが多いので、まずは健康状態などを確認することが大切です。

次のような体調不良によって不快感が増していないか？

- ◎感染症、便秘、脱水、栄養失調など
- ◎糖尿病、心疾患などの疾病の悪化
- ◎骨折、皮膚疾患などが原因の痛みやかゆみ
- ◎薬物の過剰投与の影響、薬の副作用 など

次のような感覚機能の衰えによって、不安感や孤独感が増していないか？

- ◎白内障、緑内障などで目がよく見えない
- ◎片方または両方の耳が悪く、よく聞こえない
- ◎補聴器が合っていない など

PCCの考え方③-4

認知症の人を理解する手がかり

～③ 生活歴～

人は、今までどのような人生を歩んできたかによって、物事のとらえ方、考え方、行動様式が人により大きく違います。これは認知症になっても基本的には変わりません。今、目の前にいる人は、それまでの生き方によって、形作られていると言えるでしょう。したがって、過去の出来事を知ることは、現在のその人の状態を知る手がかりとなります。

ただし、過去の情報がそのまま現在に当てはまらない場合もあります。昔、得意だったことが最近できなくなった場合などは、ご本人が傷ついていることも考えられます。過去と現在のズレが、認知症の人の行動に影響を及ぼすことにも、留意する必要があるでしょう。

次のような過去の情報が活かされているか？

あるいは、過去の情報と現在の生活で、ズレがないか？

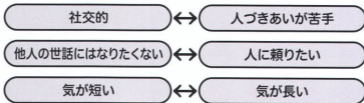
- ◎過去の職業
- ◎習慣や好み、こだわり
- ◎暮らしてきた地域 など

認知症の人を理解する手がかかり

～④ 性格～

同じ出来事が起こっても、対処方法は人によってさまざまです。例えば、他人に怒られた時、逃げ出す人もあれば、言い返す人もあるでしょう。このように、一人ひとり違った行動をとるのは、その人のもともとの性格の影響が大きいと言えます。

例えば…



このように正反対の性格の人では、表れる行動も全く違うかもしれません。

PCCの考え方③-6

認知症の人を理解する手がかかり

～⑤ 環境(对人的・社会的・物理的)～

認知症になると、物忘れ、時間や場所がわからないなどのいわゆる知的な能力の衰えが見られます。しかし、感情面は豊かに残っており、周囲の人が自分をどのように思っているかを、むしろ敏感に感じ取っているかもしれません。

周囲の人が、本人をどのようにみなし、どのように関わっているかという、いわゆる「社会的環境(社会心理)」が、認知症の人の行動に与える影響は、非常に大きいと思われれます。

例えば…

「まるで子どもに対するかのような態度で接する」

「何もわからない人のように扱って、本人をのけ者にする」

認知症になると、このような扱いを受けることが増えるかもしれません。一つひとつは小さなことでも、それが24時間365日続くと、認知症の人は生きる意欲すら失くしてしまうおそれがあります。

認知症の人を理解する手がかり

～まとめ～

認知症をもつ人の行動や状態の背景を理解するために、影響を及ぼす5つの要素に分けて考えると、多くのことがわかるでしょう。そして、背景を具体的に出していけば、どのような対処法がよいのかが見えてくるかもしれません。

例えば、「お風呂に行きましょう」と声をかけると、怒って手を振り払う認知症の人が居たとします。その背景を色々な側面から考えることができます。

「風呂」という言葉の意味がわからず、どこかに連れて行かれる恐怖を、怒りで表したのかもしれませんが。身体のどこかが痛くて動きたくないというサイン、あるいは、異性に声をかけられた恥ずかしさの表現かもしれません。風呂は寝る前に入るものだというこだわりのせいかもしれません。

背景が具体的に考えられたら、それぞれに対して、何らかの対処法を当てはめることができるでしょう。

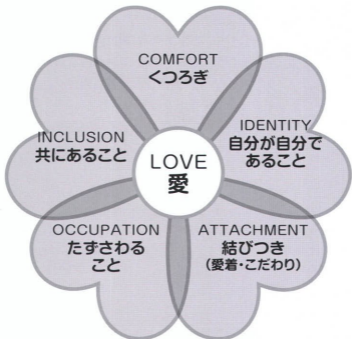
しかし、ここで注意すべき点は、「とにかく風呂に入ってくればよい」というのを、ケアの目標にしないことです。同様に、帰宅願望がおさまること、あるいは、徘徊しなくなること、などをケアの目標にすると、ご本人の本当のニーズから遠ざかってしまうおそれがあります。

さまざまな対処を重ねながら、認知症の人たちがもつ本当のニーズに近づくことで、結果として喜んで入浴してくれたというのが、目指したいケアの目標ではないでしょうか。

PCCの考え方④-1

認知症の人の心理的ニーズ

認知症をもつ人々が、暴力などの“介護者から見て不適切に見える行動”をされる時、自ら抜け出すことのできない深い霧の中でさまよっているのかもしれませんが。「今、どんなニーズが満たされていないのだろう」と考えることは、霧の中にいるその人を怖がらせることなく、一歩近づく鍵になると思います。



認知症の人の心理的ニーズ ～くつろぎ～

この言葉のもともとの意味は、「優しさ、親密さ、苦痛と悲しみを和らげること、不安を取り除くこと、他人と親密になることから生まれる安心の感情」(DEMENTIA RECONSIDERED Tom Kitwood／高橋誠一訳)だと言われますが、まずは最低限、身体的な苦痛がないことが必要です。長時間、車いすに座りっぱなしでお尻の辺りに痛みがあったり、暑すぎる部屋でも立ち去ることができない状況では、心底くつろぐことはできないでしょう。しかし、ただ単に身体的苦痛が無いという以上に、先に述べたような他者との交流を通して、心からゆったりとリラックスできる安心の感情を表しています。

認知症をもつ人々は様々な障害によって、言い様のない不安感や不快感を抱きやすくなっています。

あちこち歩き回ったり、止めようとする人に抵抗したりするのは、不安や不快から逃れ、心身ともにくつろぎたいという願いから来ているかもしれません。

PCCの考え方④-3

認知症の人の心理的ニーズ

～自分が自分であること～

この言葉は、自分が他の誰とも違う自分であることを知り、過去からつながって今存在しているという感覚をもつことを表します。

記憶障害のある認知症の人々にとって、過去からつながっている「自分である」という感覚が失われやすく、最も危機にさらされやすいニーズと言えるでしょう。だからこそ、周りにいる人たちがより注意を払って、その人の途切れがちな過去と現在をつなぐ必要があると思います。

「自分である」という感覚が保てないということは、自分の存在自体が危ぶまれることにもなりかねません。自分がわからなくなるといった状況に四六時中置かれると、目には見えなくても少しずつ生きる力が失われてしまいますから、大切にしたい心理的ニーズの一つです。

認知症の人の心理的三要素

～結びつき(愛着・こだわり)～

この言葉は、誰か他の人との絆や結びつき、あるいは特定の物や行為への愛着やこだわりなどを意味しています。

私たち人間は、人や社会とのつながりの中で常に相互に影響を及ぼし合いながら生きています。それは認知症になっても、何ら変わらない事実だと言えます。むしろ、認知症をもつ人たちの方がより、これらの結びつきやこだわりを強く必要としているのかもしれませんが。

記憶障害や見当識障害のせいで、自分と周りの世界とのつながりが途切れ不確実なものになればなるほど、昔からよく知っている人や物とつながって安心を得ようとするのは、容易に想像できるでしょう。

PCCの考え方④-5

認知症の人の心理的ニーズ

～たずさわること～

ももとはoccupationであり、職業などと訳される言葉です。しかしここでは、仕事に限定されるのではなく、自らの能力を使って進んで何かを行おうとするという広い意味で用いられています。農作業や家事などの仕事や誰か他の人の世話、あるいは趣味の活動や自らの身なりを整えることなど、日常の場面でとてもよく見られる出来事だと思います。

例えば、椅子を一箇所に集めて積み上げようとされたり、あちこちのカーテンを全部結んで歩いたり…。

これらの行動をどう感じられるでしょうか。いわゆる迷惑行為なんでしょうか？この何かにたずさわりたいという認知症の人のニーズは、時として危険を伴うこともあり、つい制止してしまいたくなることもあるでしょう。

しかし、何かをしたいというご本人の気持ちがそこに表されているとしたら、単純に制止するだけでは、その人のニーズを断ち切ってしまうことになります。

一呼吸おいて、「何かしたいという気持ちがあるんだなあ」とその人の心を感じてから、かかわってみてはどうでしょうか。いきなり制止した時と比べて、認知症をもつその人の表情は穏やかに変化するかもしれません。

認知症の人の心理的ニーズ

～共にあること～

これは文字通り、社会から排除されず、人や社会のつながりの中で生きていることを実感できるニーズです。一人で生きることを好む人もいますが、それは「いつでも必要な時に他者と関わることができる」あるいは、「直接的な関わりがなくても、他者の存在を感じられる」という条件がついている場合が多いでしょう。

認知症になると、時としてこのニーズが満たされなくなりま
す。例えば、本人の頭越しに「〇〇さん、排便あった？」などと
介護者同士が会話していることはありませんか？当のご本人
は一見、まったく意に介さない様子かもしれませんが、「『自分
がまるで何もわからない人のように無視されている』と感じて
いても、それを表現できないだけかもしれない」と考えてみる
と、どうでしょうか？知らず知らずに内に、ご本人を深く傷つけ
ているかもしれません。

今日からはじめる パーソン・センタード・ケア

本人に聴いて、共に行いましょう

まず大切なのは、認知症を抱えたご本人を、私たちの輪からはずさないことです。

「反応がない人」ではなく、周りにいる私たちが、反応を読みとることができないだけかもしれません。いつの間にか、明確な返事が返ってくる人だけを区別して、問いかけを行っていたのではないのでしょうか？

問いかけをした時の小さな反応を見逃さないように、少し時間をかけるとしても、せいぜい数秒かかるだけかもしれません。

決して大きな取り組みだけが、パーソン・センタード・ケアではありません。認知症をもつ人も、会話の輪に入っていることを実感してもらう試みは、小さなことからはじめられるのではないのでしょうか。



参 考 資 料

水野裕著

『実践パーソン・センタード・ケア 認知症をもつ人たちの支援のために』
(株)ワールドプランニング、2008

トム・キットウッド著、高橋誠一訳

『認知症のパーソンセンタードケア』
筒井書房、2005

クリスティーン・ブライデン著、馬籠久美子・桧垣陽子訳

『私は私になっていく 痴呆とダンスを』
(株)クリエイツかもがわ、2004

PERSON-CENTRED CARE
パーソナル・センタード
ケアって何
?



発行／社会福祉法人 仁至会
認知症介護研究・研修大府センター
〒474-0037 愛知県大府市半月町三丁目294番地
TEL:0562-44-5551 FAX:0562-44-5831

印刷／有限会社 一粒社
〒475-0837 愛知県半田市有楽町7-148-1

無断転写・転記・複写を禁ず。

このパンフレットは平成21年度独立行政法人福祉医療機構「長寿・社会福祉基金」助成事業により作成されたものです。