

福岡市の取組み

福岡市は、認知症の人が認知症とともに、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまち「認知症フレンドリーシティ」を目指し、ユマニチュードの講座を対象別に行っています。

一般向け講座



〈対象〉 校区団体、企業、高等学校・大学等。その他、地域の方が参加できる形での実施であれば相談可。

〈時間〉 1～2時間程度

児童生徒向け講座



〈対象〉 児童生徒
(小中学校、公民館、子ども会等)

〈時間〉 45分程度

認知症を正しく理解し、実技体験などを通してユマニチュードの基本的なコミュニケーション技術を学びます。福岡市ユマニチュード地域リーダーを無料で派遣。オンライン可。

専門職や家族介護者向け等、その他の講座はこちらへ →



講座の詳細やユマニチュードを学べる動画、DVDの貸出等について、ホームページに掲載しています。

福岡市 ユマニチュード



または



お問い合わせ

福岡市 福祉局 高齢社会部 認知症支援課

TEL: 092-711-4891 FAX: 092-733-5587

MAIL: ninchi-shien.PWB@city.fukuoka.lg.jp

イラスト: 萩原 亜紀子

制作・発行: 福岡市

協力: 株式会社エクサウィザーズ

HUMANITUDEおよびユマニチュードの名称およびそのロゴは、日本およびその他の国における仏国SAS Humanitude社の商標または登録商標です。

優しさを伝えるケア技法

ユマニチュード®

地域や児童生徒向けにユマニチュード講座を開催しませんか？

ユマニチュードとは、認知症の人に優しさを伝えるコミュニケーションの技術です。全国的に超高齢社会を迎え、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまちづくりが必要になってきました。認知症の人を支えるためには「あなたのことを大切に思っています」と相手が理解できるように伝えることがとても役に立ちます。ユマニチュードを学んで、認知症の人に優しいまちを作りましょう。



認知症でも周囲の適切なサポートがあれば、安心して暮らせます

私たちは周囲の状況を目や耳などを使って情報として受け取り、理解しています。普段あまり意識していませんが、私たちは受け取った情報を記憶にとどめ、必要に合わせてそれを思い出し、利用しながら日常生活を送っています。話すことや、着替え、食事、テレビを見ることも、私たちに言葉や体の動かし方、生活についての記憶があるからこそできているのです。

一方、年齢を重ねると情報を受け取りにくくなって、周囲の状況がわからなくなり、さらに記憶に問題が生じて日常生活に支障が出てきます。これが「認知症」です。しかし、周囲の人々がうまくサポートできれば、ご本人は安心して暮らすことができます。



「ユマニチュード」で届けたいサポートを受け取ってもらえます

福岡市では認知症の人とのコミュニケーションをスムーズにするケアの方法として、ユマニチュードを普及促進しています。ユマニチュードは40年以上前にフランスで生まれたもので、相手に届けたいサポートをうまく受け取ってもらうための具体的な技術と「なぜそれを行うのか」という考え方(哲学)からできています。技術と哲学を通じて「あなたのことを大切に思っています」と伝え続けることが、介護がうまくいくための重要な鍵なのです。

介護の技術 1: 「あなたのことを大切に思っています」と伝えるための4つの柱

「見る」

見ることで相手に伝わるメッセージがあります。正面から見ることで正直さを、水平に見ることで平等であることを、近く、長く見ることで親密さを相手に届けることができます。



「話す」

介護をするときにはつい無言でテキパキと進めがちですが、「あなたのことを大切に思っています」と伝えるためには、その場に言葉をあふれさせる必要があります。ゆっくりとした穏やかな言葉は相手に安心を届けます。



「触れる」

相手をつかんでしまうと、そんなつもりはなくても「この人は私の自由を奪っている、ひどい人だ」と相手に感じさせてしまいます。触れる時にはまず相手の手を下から支えることで優しさを伝えます。



「立つ」

体を起こすことも、その人らしさを保つために大切です。1日20分立つ時間を作れば、寝たきりを予防できます。歯磨きや着替えは立って行う、食卓まで歩くなど、少しずつ立つ時間を作って、合計20分を目指します。



介護の技術 2: 認知症の人に確実に情報を伝える6つのヒント

会いに行く時は、どこでも必ずノック

「私がこれから会いに行きますよ」と音で予告をすることが、良い時間を共に過ごす幕開けになります。「あなたの空間と時間を尊重しています」と伝えるための技術です。障子でも、ふすまでも同じです。



いきなり用件を切り出さない

介護をするときは、いきなり用件を切り出しません。まずは「あなたのことを大切に思っている」ことを伝え、良い関係を結びます。そうすることで、介護を受け入れてもらいやすくなります。



返事を3秒待つ

認知症になると、情報を分析して理解するまでに時間がかかるようになります。何か質問をしたときは、3秒くらい返事を待ちましょう。待つこともとても大切な介護の技術です。



正面から近づく

認知症の人は視野の外から声をかけても自分に向けられていることに気が付きません。「私がここにいますよ」と伝えるために、まず正面から近づいて相手の視線をとらえます。



何度も尋ねるときには、楽しい気分切り替える

何度も同じことを尋ねるときは、実は不安な気持ちを質問で表現しているのかもしれませんが、そんなときは質問と関連がある、別の楽しいことを提案してみることも解決策になります。



「見る」「話す」「触れる」が伝えるメッセージを一致させる

介護をするときは、私たちが伝えるメッセージに矛盾がないように一致させます。優しく話していても、腕をつかんでしまっては相手を混乱させ、不安にさせてしまいます。

