

パーソン・センタード・ケア入門

パーソン・センタード・ケア(person centered care)とは

年齢や健康状態にかかわらず、すべての人々に価値があることを認め尊重し、ひとりひとりの個性に応じた取り組みを行い、認知症をもつ**人**の視点を重視し、人間関係の重要性を強調したケア

英国ブラッドフォード大学　老年心理学者
Tom Kidwood 教授

認知症患者に対する「治療中心のケア」が、社会的つながりのない「悪い状態」をもたらしている

認知症の人の心理的ニーズを重視したケアへの転換

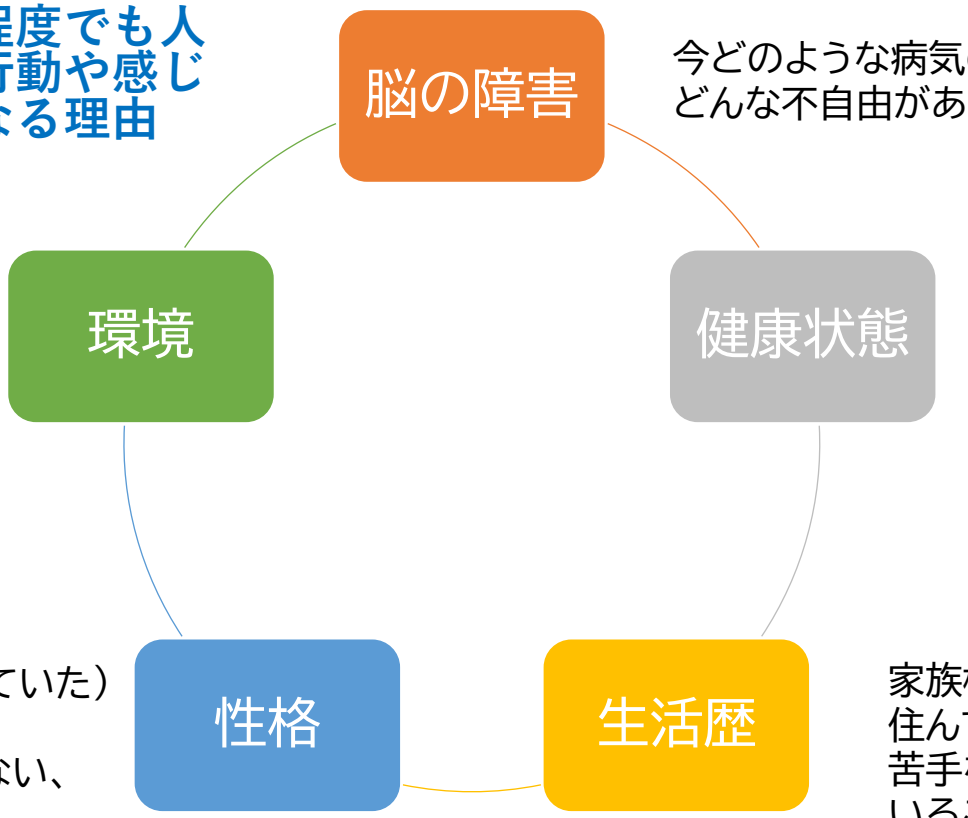
Personhood(人格)を尊重したケア

一人の人として、
周囲に受け容れられ、
大切にされること

パーソン・センタード・ケア入門

認知症の人の行動の５つの背景（パーソン・センタード・モデル）

脳の障害が同じ程度でも人によって現れる行動や感じ方・考え方が異なる理由



今どのような病気の状態で、
どんな不自由があるのか

視力・聴力、痛みや苦痛、
食欲や排せつ、栄養状態
など今の健康状態はどうか

家族構成、就いていた職業、
住んでいた地域、好きな事、
苦手な事、趣味、誇りに思って
いることなどは何か

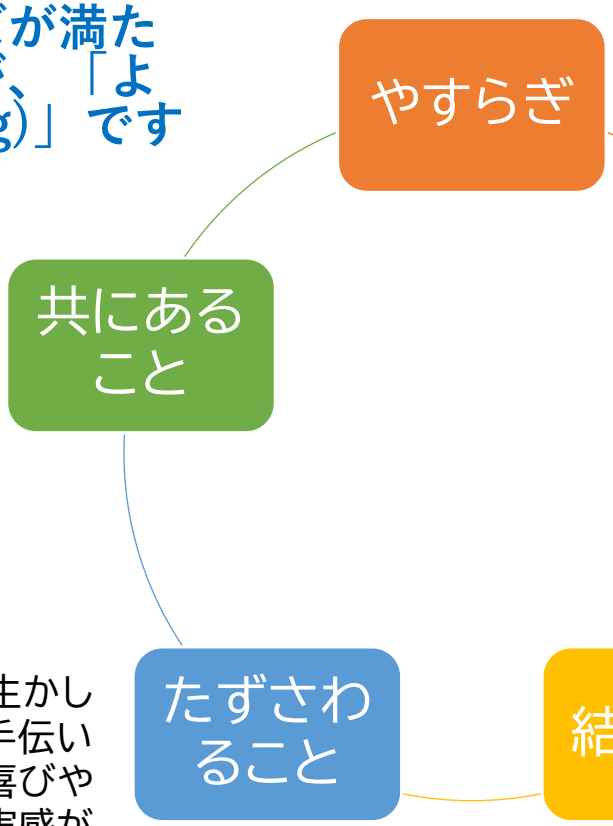
もともと持っている（もっていた）
性格はどうか
（社交的、世話になりたくない、
短気、神経質、慎重など）

家族や親戚との関係、ケア
をしている人との関係、
生活の場所、金銭的余裕
などの生活環境はどうか

パーソン・センタード・ケア入門

認知症の人５つの心理的ニーズ

この５つのニーズが満たされているときが、「よい状態(wellbeing)」です



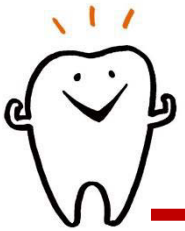
長時間同じ体位、おむつ交換されてないなど、苦痛や不快な状況を強いられていないこと。
また、心がリラックスしているかどうか。

自分自身が他の誰でもない唯一の存在であること。
過去からつながって今の自分があることを認識すること。

人との結びつき、特定のものや特定の行為への愛着。
記憶障害や見当識障害が進むと昔から知っている人やものとつながって安心を得ようとする。

若いころに得たスキルを生かして、家族や地域社会にお手伝いができれば、感謝される喜びや自分が必要とされている実感がわいてくる。

自分が集団の一員であることに安心感を覚える。



パーソン・センタード・ケア入門

その人にとってよくない状態（ill-being)のサイン

ケアされる人だけでなく、ケアをする人のサインにもなります。

「認知症と共に生きる人々の心理的ニーズ」が満たされていない状態です。

・絶望しているときに誰からも相手にされない
・非常に強い怒りがある
・深く悲しんでいるときに誰からも相手にされない
・不安がある
・恐れがある
・退屈している
・身体的な苦痛、痛み、不快感がある
・身体が緊張している
・動揺している
・無気力である

ひとつでもある場合は、満たされていない心理的ニーズを探ります



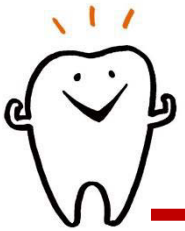
パーソン・センタード・ケア入門

その人にとってよい状態（well-being)のサイン

「認知症と共に生きる人々の心理的ニーズ」が満たされている状態です。

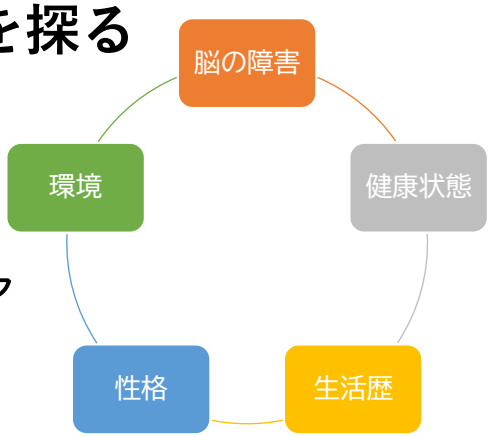
・自分に自信をもっている。自己主張を強くできる
・身体がリラックスしている
・ほかの人たちのニーズに対して敏感
・ユーモアを返す、ユーモアを使う
・創造的な自己表現をする
・喜び、楽しさを表す
・役に立とう、手伝おうとする（人に何かをしてあげようとする）
・ほかの人との交流を自分から進んで始める
・愛情や好意を示す
・自尊心を示す
・さまざまな感情を表現する

よくないサインを減らしよいサインを増やすことが、ケアの目標になります



パーソン・センタード・ケア入門

よくないサインから、満たされていないニーズは何かを探る



食事を取れず悲しんでいる

その人の理由	その人にとって必要なケア
肉がもともと食べられない	栄養士に相談
手が震えて箸がもてない	スプーンを用意する、リハ専門職に相談
茶わんの中に虫がいる	幻視の対応をする、看護師に相談
周囲がうるさくて落ち着かない	環境を変える、介護士に相談
口が開けられない	顎や口腔内の異常を調べる、歯科医師に相談

パーソン・センタード・モデルのどの背景にあたるかを探ります



パーソン・センタード・ケア入門

パーソン・センタード・ケアの実践

よくないサインを見た時に実践する3つのステップ

STEP1

思いを聴く

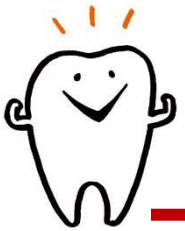
STEP2

情報を集める

STEP3

ニーズを見つける

ケアプランニングと実施



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　こころがまえ

あきらめないで聴く

認知症の人は考えたり答えたりするのに、普通の人と比べると時間がかかります。声をかけたあとは、ゆっくりと返事を待ちましょう。

重度なコミュニケーション障害のある人に対しても話しかける

障害などにより話せない人にも話しかけましょう。その人の顔の表情やしぐさ、視線やアイコンタクト、体の揺れ、姿勢、吐息などを見逃さず、そこから語りかけてくることを受け止め、会話をしましょう。

まるごと受け止める

「今の思いを聞く」というのがポイントです。たとえば、亡くなった夫がまだ生きているかのように話しても、それがその人の今の世界です。すべてを受け止めましょう。

視覚・聴覚・触覚を使って聴く

認知症になると、人が話しかけてくると、すぐに受け容れることができず、相手の態度によっては驚いたり、不安になったり、怒ったりしてしまいます。

その人が話しやすい雰囲気を作りましょう。きちんと目を合わせる、耳を傾ける、触れながらコミュニケーションをとります。



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の接し方（視覚）

人は、笑顔の人を見ると幸せな気分になり、怒った顔を見ると不機嫌な気持ちになってしまいます。

「ミラーニューロン」
他者の行動を「鏡」のように模倣・理解する神経。
学習、模倣、共感、コミュニケーションなど、社会的な行動の基盤と考えられている。

認知症が進行し相手が無反応でも、相手の目を見て笑顔で話しかけましょう。相手の表情や視線を読むことができ、その人が発する情報を受け取ることができます。



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の接し方（視覚に訴える）

斜めから近づいて視界に入ります

「座っている時の近づき方」の動画
https://youtu.be/yD_NLrMh0aA



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の接し方（視覚に訴える）

ベッドの場合は足元から近づきます

「ベッドの足元から近づく」の動画
https://youtu.be/tLcSa-XuHRs



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の接し方（視覚に訴える）

自分の目の高さを相手の目の高さより少し下になるようにします。

「目線を下げる」の動画
https://youtu.be/C5BX1SPan6c



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の声かけ（聴覚に訴える）

①やさしいトーン

②大きすぎず小さすぎない

③ゆっくりと

反応がない相手にも、自分が行っている様子を言葉にします（オートフィードバック）

ポジティブな言葉を添えます（気持ちいいですか？さっぱりしましたね）

短いセンテンスで話す



パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の触れ方（触覚に訴える）

①「広く」「柔らかく」「ゆっくり」「包み込むように」触れます。

②5歳の子の力以上は使いません。

③触れる時は少し重みをかけます。軽すぎると性的なニュアンスや嫌々触っている印象を与えます。

④ケアの最中はどちらかの手が常に相手に触れていることが理想です。

⑤指は開いて手のひら全体で触れ、相手に接する面積を広くします。

⑥体が硬直したら触るのをやめます。



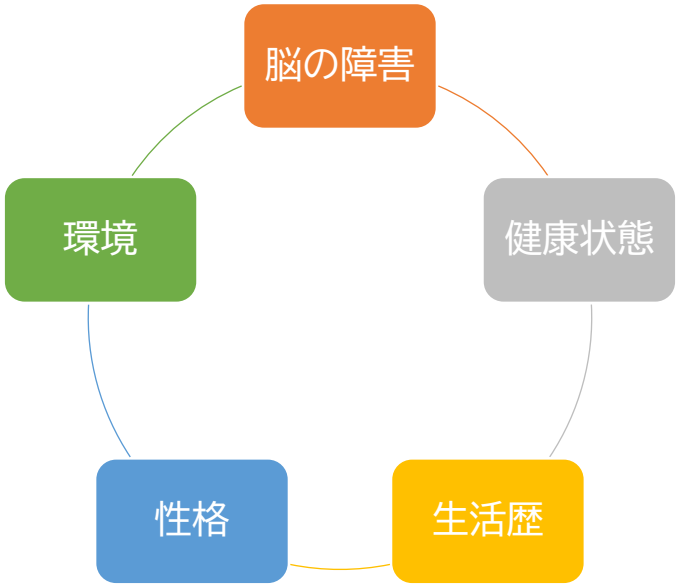
パーソン・センタード・ケア入門

STEP１　思いを聴く　基本の触れ方（触覚に訴える）

「触れる」の動画を
https://youtu.be/4JCeCl4asMw

パーソン・センタード・ケア入門

STEP 2　情報を集める　こころがまえ



本人、資料から集める

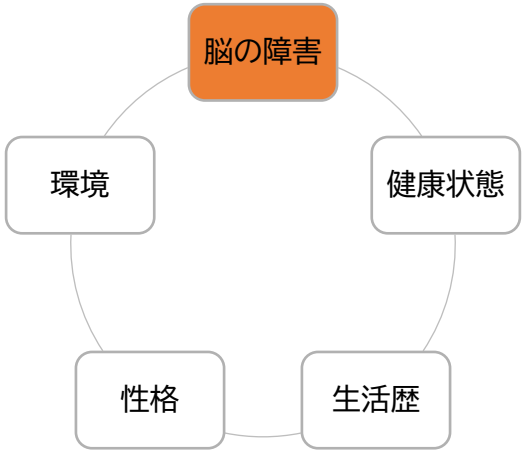
家族、まわりの人から集める

時間をかけて少しずつ集める

コミュニケーションの障害の有無
不快・苦痛に感じている部分

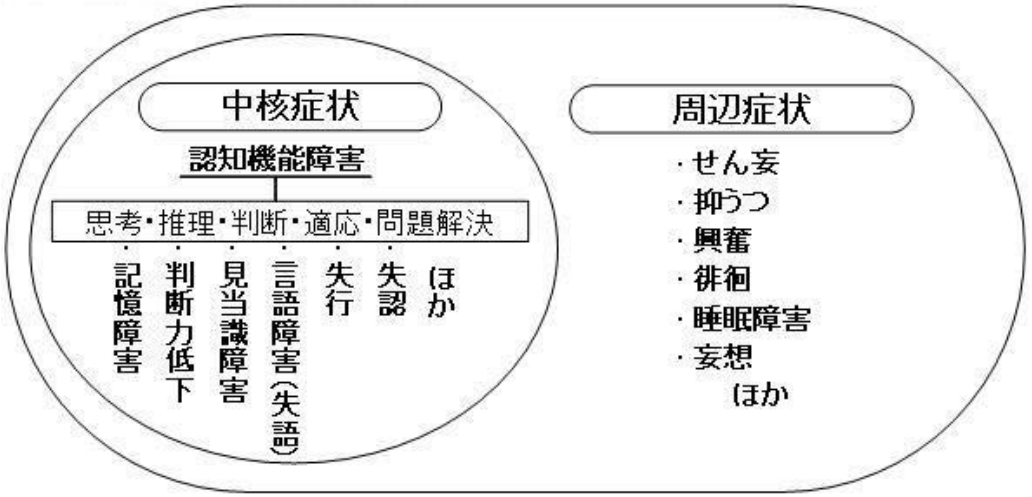
パーソン・センタード・ケア入門

STEP２　情報を集める　脳の障害



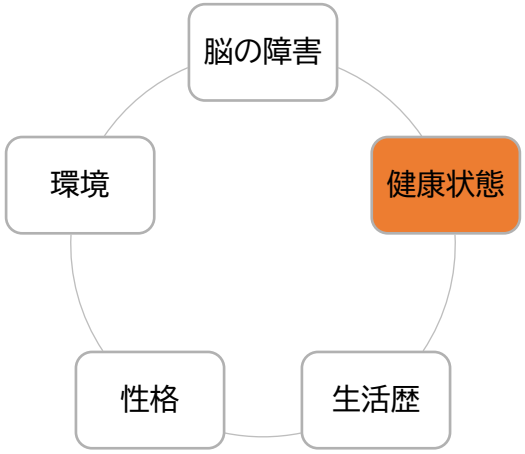
認知症の原因となっている病気

脳の障害が起きている部位、起きている中核症状



パーソン・センタード・ケア入門

STEP 2　情報を集める　健康状態



毎日の確認

聴力、視力、痛み、不快感、苦痛、排泄、睡眠、皮膚、生殖器、バイタルチェック、精神状態

医師の診断

既往症、治療、健康上の注意事項

移動の苦痛

歩行障害、バランス失調、移動・移乗の困難や苦痛、杖や車いすの状態

服薬状況

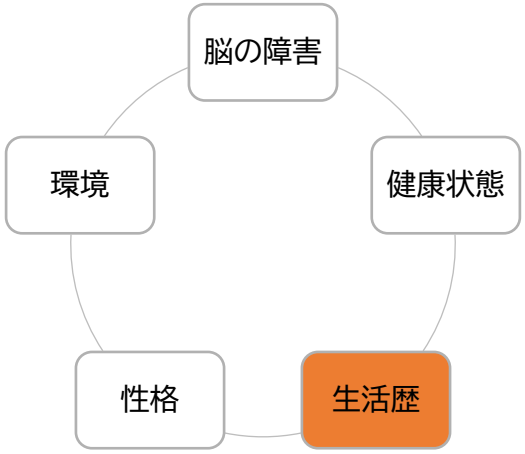
5種類以上の服薬、睡眠薬、抗精神病薬の服用の有無

見えない健康状態

視力、メガネの不備不調、聴力、補聴器の不備不調、耳垢の程度、口腔健康状態、義歯の不備不調、摂食嚥下時の異常・苦痛

パーソン・センタード・ケア入門

STEP 2　情報を集める　生活歴



家族構成

職業歴

暮らしていた地域

好きなこと、得意なこと

嫌いなこと、苦手なこと

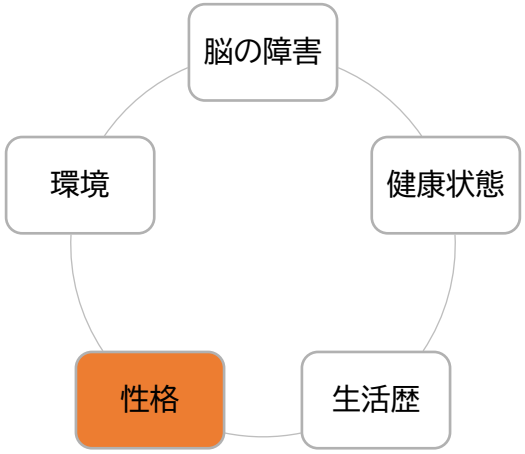
好きなもの・嫌いなもの（食べ物・飲み物・音楽・動物・衣服・雑貨など）

過去のうれしかったこと、誇りに思っていること

宗教や習慣、思想

パーソン・センタード・ケア入門

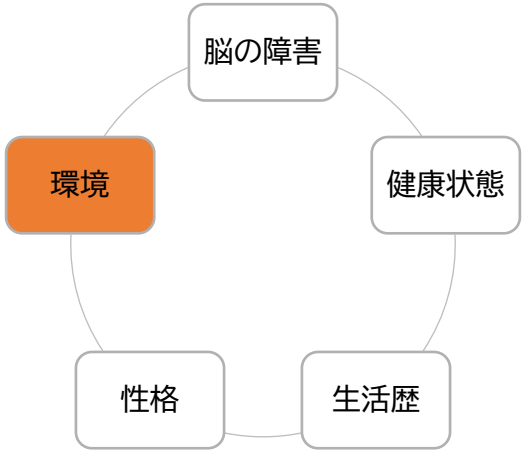
STEP 2　情報を集める　性格



社交的か、そうでないか
出しゃばりか、引っ込み思案か
他人の世話になりたくないか、世話を受け入れるか
気が長いか、短いか
人に頼るほうか、自分でやりたいほうか
神経質か、無頓着か
新しいことが好きか、そうでないか
他人に思いやりがあるか、ないか

パーソン・センタード・ケア入門

STEP 2　情報を集める　環境



ケアをしている人との関係

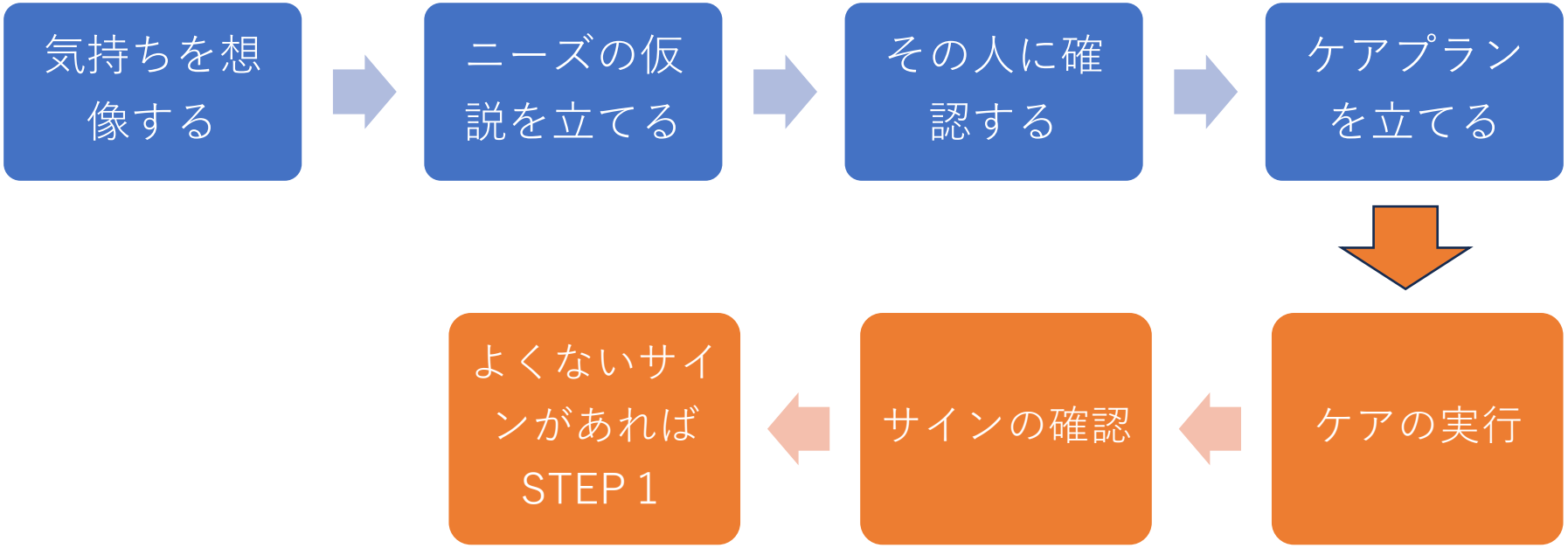
今いる場所で一緒にいる人との関係

生活環境の明るさ	トイレ、風呂場、食堂、居室、廊下
生活環境の音	人の声、テレビの音、ケアする人の声、外の音
生活環境の温度	トイレ、風呂場、食堂、居室、廊下
生活環境の広さ	トイレ、風呂場、食堂、居室、廊下



パーソン・センタード・ケア入門

STEP3　ニーズを見つける





パーソン・センタード・ケア入門

ケアプランを立てる　５つの心理的ニーズを損なう行為、高める行為

	パーソンフッドを損なう行為	パーソンフッドを高める行為
やすらぎ	怖がらせること 後回しにすること 急がせること	思いやること 包み込むこと リラックスできるペース
自分らしさ	子ども扱いすること 好ましくない区分けをすること 侮辱すること	尊敬すること 受け入れること 喜びあうこと
結びつき	非難すること だましたりうそをつくこと わかろうとしないこと	尊重すること 誠実であること 共感をもってわかろうとすること
たずさわること	能力を使わせないこと 強制すること 中断させること 物扱いすること	能力を発揮できるようにすること 必要とされる支援をすること 関わりを継続できるようにすること 共に行うこと
共にあること	差別すること 無視すること のけ者にすること あざけること	個性を認めること 共にあること 一員として感じられるようにすること 一緒に楽しむこと



パーソン・センタード・ケア入門

ケアの実施

1　出会いの準備

扉を3回ノックし3秒待って返事を待ちます。返事があれば入室します。
返事がない時は、再度3回ノックし3秒待ちます。返事があれば入室します。
返事がない時は、もう1回ノックして入室します。
相手の視線をつかんで、あなたが来たことを伝えます。

2　ケアの準備

斜めから近づき、正面で視線をとらえて目が合ったら2秒以内に話しかけます。
いきなりケアの話しはしません。最初にケアの話しをすると仕事をしに来たと思われます。
相手に触れて、やさしくケアの合意をとります。
3分以内にケアの合意がとれないときは、ケアは後にします。

3　ケアの最中は、ポジティブな「知覚の連結」を意識します

「見る」「話す」「触れる」のうち2つ以上を同時に行います。
笑顔（見る）、穏やかな声（話す）、優しく（触れる）を連結させます。
複数の知覚情報を矛盾させないよう注意します。



パーソン・センタード・ケア入門

ケアの実施　　1　出会いの準備

「入室ノック」の動画
https://youtu.be/6zATqpQj8FI



パーソン・センタード・ケア入門

ケアの実施　　2　ケアの準備

「ケアの準備」の動画
https://youtu.be/Y7Kc-7I9_9E