

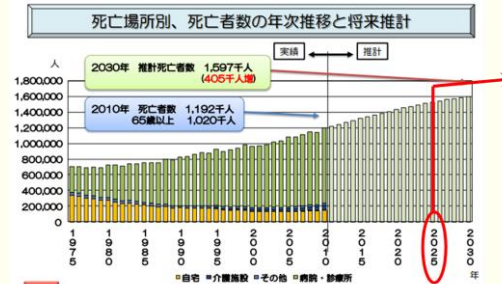
「生ききる」を支える ～理解するよりも理解者になること～

2021年4月22日

訪問看護ステーションリール 看護師
認定ELCファシリテーター

北村愛美

多死時代がやってくる



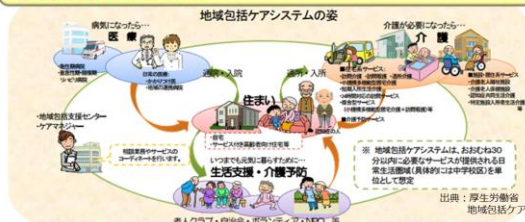
課題 2030年までに約40万人死亡者数が増加すると見込まれるが、看取り先の確保が困難

【資料】 2010年(平成22年)までの実績は厚生労働省人口動態統計、2030年(推定)は厚生労働省人口動態統計、2010年(平成22年)までの実績は厚生労働省人口動態統計、2030年(推定)は厚生労働省人口動態統計、2010年(平成22年)までの実績は厚生労働省人口動態統計、2030年(推定)は厚生労働省人口動態統計

地域包括ケアシステム

人生の最後まで

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を境に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で人生の最後まで暮らすことができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要である。
- 人口が減少し、75歳以上の人口が増える大都市部、75歳以上の人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

地域包括ケアシステム



「住み慣れた地域」
「自分らしい」暮らし
「人生の最後まで」続けることを実現

地域で人生の最終段階(エンドオブライフ)をケア



看取りへの「苦手意識」から 「関わる自信」へ

人生の最終段階（エンドオブライフ）をケアできる
人材育成プログラム



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

5



Today's Menu

- 援助的コミュニケーションとは？
- 苦しみとは？
- 反復・沈黙
- ロールプレイ:1対1の対応



援助的コミュニケーションとは？



解決できない大きな苦しみを抱えた人を
援助するためのコミュニケーションを指す



援助的コミュニケーションとは？



どれほど資格を持ち
知識があったとしても

苦しむ人から見て「わかってくれる人」にならないければ
苦しむ人への援助は難しい



医療従事者に多いブロック



一方的に説明

指導的な立場

価値観の押し付け



事例紹介

Aさん75歳女性、胃がん末期

今まで自由に買い物に行き、家事をしていました。

しかし、病気の進行とともに1人でトイレに行くこともできなくなりました。
ある日、訪問介護に来たBさんに、次のように訴えました。

「家族に迷惑をかけるならば、いつそのこと早く迎えが来てほしい」

Bさんは、「いのちは大切にしましょう」と対応しましたが、
Aさんは、次のような言葉を返しました。

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

10



事例紹介

「簡単に言わないでよ、あんた元気じゃない。
病気じゃないじゃない。
あんたに、私の気持ちなんてわからない。
…わかんないくせに、
なんで生きろなんていうの？ なんで…。」

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

11



苦しみを理解することができるのでしょうか



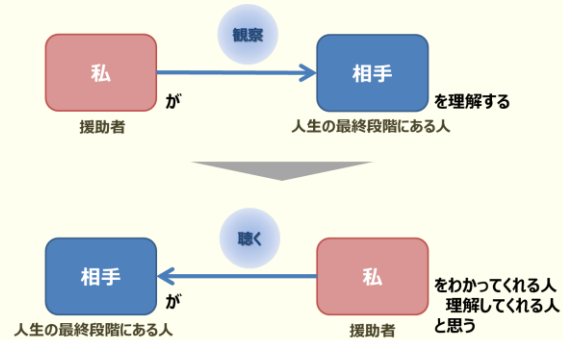
人は相手を**わかったつもり**
になった瞬間から
相手の話をきかなくなる

自分が良いと思う事を
相手のためになると
決めつけてしまう





どのような私たちであれば「わかってくれる人
(理解してくれる人)」になれるか？



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

13



人生の最終段階における苦しみとは？

- トイレに1人で行くことができない
- 少し動くだけで苦しくなる
- 孫の成長を見守ることができない
- 家族に迷惑をかけたくない
- …
- …

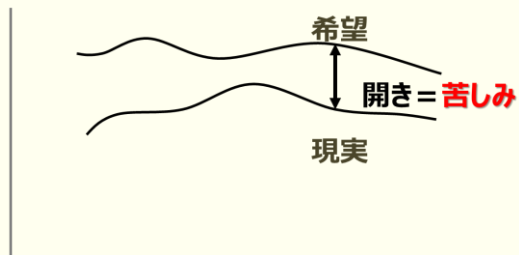
これらに共通する苦しみとは？
わかりやすい言葉で20字以内で説明してください

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

14



苦しみの構造

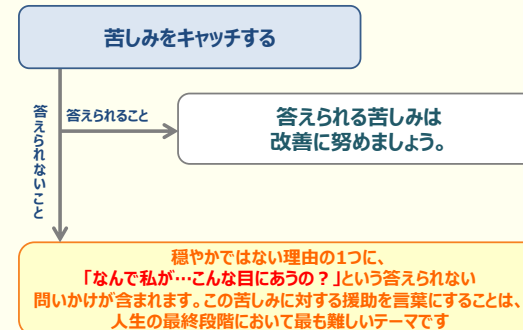


All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

15



答えられる苦しみ・答えられない苦しみ



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

16



4つの苦しみ

身体的な苦しみ

「痛い」「だるい」
「息が苦しい」など

社会的な苦しみ

「医療費負担増加」
「仕事が続けられない」
「家事や育児ができない」など

精神的な苦しみ

「不安」「恐怖」
「苛立ち」「怒り」など

スピリチュアルな苦しみ

「生きてる意味があるのか」
「罰があたった」など



スピリチュアルな苦しみ

- 自己の存在と意味の消滅から生じる苦痛（無意味、無目的、無価値など）
- その理不尽な思いから生まれる苦しみは、答えることができない

出典：村田久行『ケアの思想と対人援助
—終末期医療と福祉の現場から』、川島書店

- 例：
- ・ なののために生きているかわからない
 - ・ 社会のなのの役にも立っていない
 - ・ 自分が自分でなくなっていく
 - ・ 私が死んだらこの子はどうなるの
 - ・ どうして私が癌にならなきゃいけないの
 - ・ なんて死んじゃったの（遺された家族）

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

18



相手から見て「わかってくれる人 （理解してくれる人）」になるための聴き方

反復

相手のメッセージを言語化して返す

沈黙

相手の心の準備ができるのを待つ

問いかけ

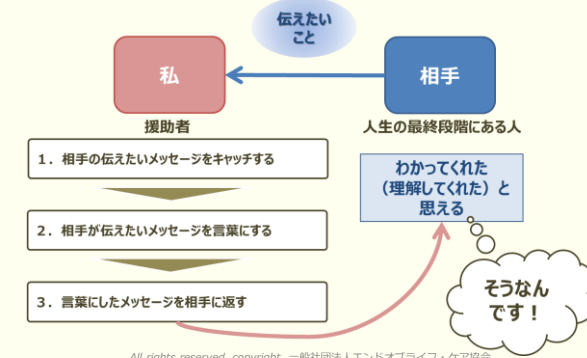
相手の支えを意識して尋ねる

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

19



相手から見て「わかってくれる人 （理解してくれる人）」になるための聴き方（反復）



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

20



理解するよりも理解者になること



苦しんでいる人は
自分の苦しみを**わかってくれる人**がいると嬉しい



「反復」の練習（応用）

1. どうせ治らないんだろ。もう何をしても無駄だよ。



2. なんか、むなしい。はやく、じいさん迎えに来てくれないかなあ。



3. トイレにも行けないなんて。もう死んだほうがましだよ。



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

22



＜参考＞ 反復するときの手がかり

反復◎

- 相手のキーメッセージ
- 2回以上出てきた言葉
- 感情
(気持ち、考え、思い)

反復×

- 感情の先取り
- ほめられたとき
- 認知症の方の被害妄想
- 急ぐとき

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

23



相手から見て「わかってくれる人 (理解してくれる人)」になるための聴き方

反復

相手のメッセージを言語化して返す

沈黙

相手の心の準備ができるのを待つ

問いかけ

相手の支えを意識して尋ねる

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

24



相手から見て「わかってくれる人 (理解してくれる人)」になるための聴き方（沈黙）

看護師さん、昨日の夜眠れなかったです。

患者

看護師

昨日の夜、眠れなかったですね。

そうなんです！

患者：隣の人がうるさくて大変でした。
看護師：隣の人がうるさくて、大変だったんですね。
患者：はい。一晩中眠れなくて、悶々としていました。
看護師：一晩中、眠れなくて、悶々としていたんですね。
(しばらく沈黙)
患者：ねえ、看護師さん。私、このまま病気で死んでしまうのでしょうか？入院しても、ちっともよくなりなくて、このまま家に帰れないかと思うと、不安で眠れなくなってしまいました。

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

25



沈黙の意味

良いことを言おうと思うとき、ついつい相手の沈黙を待たなくて、励ましたり、勇気づける言葉を伝えたくなくなります。

なぜ沈黙が大切なのか？

沈黙がないと・・・

人は大切なことを話すときには
エネルギーを必要と
するため、時間が必要。

何か言いかけた思いが、
急にしぼんでしまい、
言い出せなくなる。

All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

26



事例紹介

■Yさん:80歳代 女性
■病名:胆管癌
■既往歴:顕微鏡的多発血管炎

■家族構成
夫とは離婚。独居。
3人の息子がいる。
長男夫妻は近隣に在住。「世話になりたくない」と訪問することを拒んでいる。関係性は良い。
次男・三男は他府県在住。
愛犬チワワと共に過ごす。

■現在の状況
難病を患い10年、長期ステロイド内服。
ここ数日で、食欲低下と発熱出現。
室内で移動することも困難になり救急搬送。
精査の結果、胆管癌と診断。担当医から
「長期ステロイド投与していること、高齢でもあり積極的治療は困難」と説明。「長い間、難病と付き合ってきた。それなのに
なんて癌になるの？私は死ぬの？誰の世話にもなりたくない。愛犬がそばにいればいい。株が楽しみ、株で生計も立てているの」と、語る。



ロールプレイ(反復と沈黙)



- 各グループに分かれる
- 自己紹介

各部屋のFTの進行



ロールプレイ(反復と沈黙)

- ①聴き役(反復)
 - ②患者役
 - ③観察役
- 1回7分程度**
感じたことを共有

役割を交代して行う

×3回
全体30分

役になりきる・自由に語る



反復と沈黙

どんなことに気づきましたか？

- ・ 反復と沈黙だけでも会話は続く
- ・ しかし実際には、人の話を聴くのは集中力を要する
- ・ 患者役にとって、沈黙はあまり苦ではない

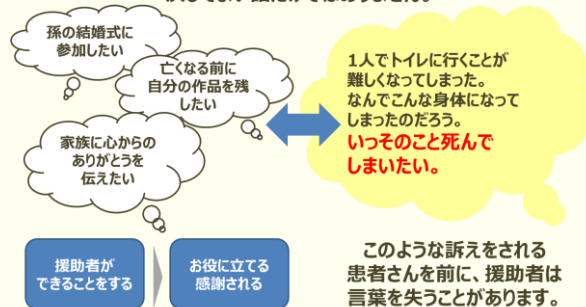
All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

30



現場はきれいごとだけではない

人生の最終段階にある人と関わる時、
決してよい話だけではありません。



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

31



逃げないで関わり続けるために求められること



All rights reserved, copyright 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

32



まとめ



- 想いを聴く
- 想いを繋げる存在
- 「生ききる」を支える



お知らせ



人は単に苦しむのではない
～苦しむ前には気づかなかった大切な「支え」に気づく～