



## 多職種で行うエンドオブライフ・ケア研修

### ～反復・沈黙～

医療法人徳洲会 八尾徳洲会総合病院  
緩和ケア特定認定看護師  
エンドオブライフ・ケア協会援助士  
ファシリテーター  
いのちの授業 講師  
松本静香

## Today's Menu

- ◆ オープニング
- ◆ 第1部 援助的コミュニケーション
- ◆ 第2部 1対1のロールプレイ
- ◆ クロージング

2

## 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年を目途に、重度な介護状態となっても住み慣れた地域で暮らしを最後まで続けることができるよう、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す。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上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。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていく必要があります。

### 地域包括ケアシステムの姿



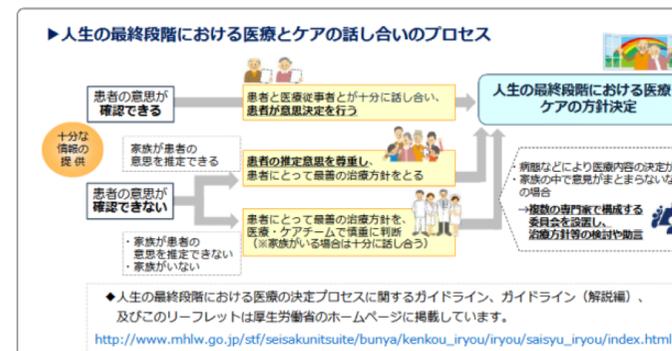
出典：厚生労働省 平成25年3月 地域包括ケア研究会報告書

3

## 人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン

厚生労働省

### ▶ 人生の最終段階における医療とケアの話し合いのプロセス



- ◆ 人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン、ガイドライン（解説編）、及びこのリーフレットは厚生労働省のホームページに掲載しています。

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/saisyu\\_iryuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/saisyu_iryuu/index.html)

4

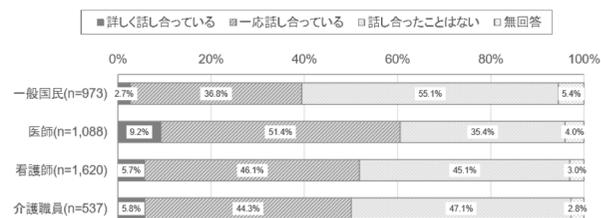
## 人生の最終段階における医療について家族や医療者と話し合ったことがありますか

問2 あなたの死に近い場合に受けてみたい医療・療養や受けてたくない医療・療養について、ご家族や医療介護関係者とのくわい話し合ったことがありますか。(〇は1つ)

※「ご家族等」の中には、家族以外でも、自分が信頼して自分の医療・療養に関する方針を決めて欲しいと思う人(知人・友人)を含む。

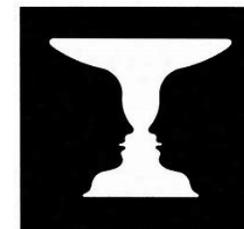
ご家族等や「医療介護関係者と話し合ったことがある(詳しく話し合っている、一応話し合っている)割合は一般国民では39.5%、医師60.6%、看護師51.8%、介護職員50.1%であった。(図1-1-2)

図1-1-2 人生の最終段階における医療について家族等や医療介護関係者との話し合いについて



人生の最終段階における医療に関する意識調査報告書：平成30年

## 私たちの脳



ものの見方は一つではありません。

6

## 価値観

- 何に価値があると認めるかに関する考え方
- 価値(善・悪、好ましいこと・好ましくないこと、といった価値)を判断するときの根底となるものの見方。
- ものごとを評価・判断するときに基準とする、何にどういう価値がある(何には価値がない)、という判断。

7

## Today's Menu

- ◆ オープニング
- ◆ 第1部 援助的コミュニケーション
- ◆ 第2部 1対1のロールプレイ
- ◆ クロージング

8

## Key Message

**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**

9

## 苦しむ人への援助と5つの課題 (全体像)

① 援助的コミュニケーションの基本  
～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～

## 苦しみの構造

11

## 苦しむ人への対応

「誰が」が変わると援助の仕方が変わる

12

## 援助的コミュニケーション

相手を理解することは大切です。  
しかし、相手のすべてを理解することはできません。

相手から見て、**わかってくれる人**、  
理解者になることはできます。

**聴く**ということは、理解者になるために大切です。

13

「わかってくれる人」になるために

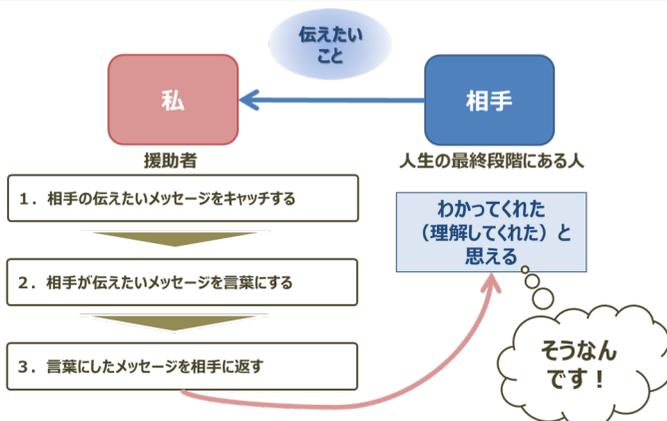
# 反復

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

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)



15

「わかってくれる人」になるために

## ① 反復

相手のメッセージを  
言語化して返す

患者「昨日の夜眠れなかったよ。」

援助者A「それは大変！お医者さんに行かないと！！」

援助者B「睡眠薬を飲んでみたらどうですか？」

援助者C「昨日の夜、眠れなかったんですね。」

**反復のポイント：**相手の言葉をそのまま繰り返す。

16

## 苦しむ人への対応

### 言って（行なって）よいこと

- ・相手の悲嘆や話に共感を示し、**傾聴**していくこと
- ・相手が孤独や不安を感じているときに**側に寄り添う**こと
- ・相談したり話を聞いてくれる**場所がある**ことを伝えること

### 言って（行なって）はいけないこと

- ・相手の気持はわかるという発言、相手が強い、**無責任な助言**  
必ず乗り越えられると決めつける
- ・時間が解決すると言うこと **不適切な保証**
- ・誰々に比べればまし **他人との比較**
- ・きっと大丈夫！！ **安易な慰め・励まし**

17

## 「反復」の練習

1. 昨日の夜、ご飯が食べれなかった。
2. 自分のこともできないなんて、情けない。
3. 実は私、ガンなんです。  
去年は手術したり抗がん剤もしました。  
夜になると痛むんです。その度に、怖くて。  
なぜ、私がガンにならなきゃならないんですか？  
健康に気をつけてたのに。  
なぜ、ガンになったんだろう…。

18

## 「わかってくれる人」になるために

**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

## 「わかってくれる人」になるために

**② 沈黙** 相手の心の準備が  
できるのを待つ

良いことを言おうと思い、相手の沈黙を待たずに、  
励ましたり、勇気づけたりしてしまう

- ・なぜ、沈黙が必要か：  
人は大切な話をする時、エネルギーを必要とするため、時間がある
- ・沈黙がないと…：  
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

20

### 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？

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。

沈黙がないと・・・

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。

21

### 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)

患者 : 看護師さん、昨日の夜眠れなかったです。

看護師 : 昨日の夜、眠れなかったんですね。

患者 : 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いました。

22

### ＜参考＞「沈黙」と「間」

◆**間をとる** (重たいメッセージのときは、間を取ることも技法の1つ)

・ 相手 : なんてこんな病気になったのでしょうか。

間

・ 私 : なんてこんな病気になったのでしょうか…、  
という思いですね。

相手 : … (間)  
私 : … (沈黙)  
相手 : …

◆**沈黙する** (相手の言葉が出るのを待つ)

・ 相手 : 昨日の夜、眠れなくて悶々としていました。

・ 私 : 昨日の夜、眠れなくて悶々としていたんですね。

沈黙

・ 相手 : 私、このまま病気が治らないかと思うと、心配になって、  
昨日は一睡もできませんでした。

23

## Today's Menu

- ◆ オープニング
- ◆ 第1部 援助的コミュニケーション
- ◆ 第2部 1対1のロールプレイ
- ◆ クロージング

24

## ロールプレイ（反復・沈黙）

- ・3人1組になる（患者役、聴き役、観察者もしくはファシリテーター）
- ・役になりきる
- ・書いていないことはアドリブで。

聴き役の

「今、気になっていることは、どんなことですか？」  
から始めてください。

援助者は患者役の言葉を丁寧に反復・沈黙（待つ）を行ってください。

\*3人：5分×3回 各フィードバック2分 全体フィードバック4分

\*2人：6分×2回 各フィードバック3分 全体フィードバック5分

25

## 事例紹介（反復・沈黙）

病名：すい臓がん

治療の経過：

会社の健診で「肝臓に何かできものがありそうですね。  
検査に行ってください。」といわれた

総合病院へ受診に行きました。

医師：「手術はできません。治療は抗がん剤をやってみますか・・・効果があるかはやってみないとわかりません。」

患者：「え・・・ちょっと急なことで・・・考えてきます」

あなたはすでに患者より何か重い空気で「相談したいことがあるんだけど・・・」といわれています。

26

## ロールプレイ（反復・沈黙）

- ・二人一組になる（患者役、聴き役）
- ・役になりきる
- ・書いていないことはアドリブで。

聴き役の

「今、気になっていることは、どんなことですか？」  
から始めてください。

その後は、

患者役の言葉を丁寧に反復・沈黙（待つ）を行ってください

**どんなことに気づきましたか？**

27

## Key Message

**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**

28

## Today's Menu

- ◆ オープニング
- ◆ 第1部 援助的コミュニケーション
- ◆ 第2部 1対1のロールプレイ
- ◆ クロージング

29

## 反復と沈黙

- こわがらないこと
- 相手の価値観を感じることに
- 「聴く」ことを大切におこなうこと

30

## 逃げないで関わり続けるために 求められること



ご清聴 ありがとうございました

31