



一般社団法人
エンドオブライフ・ケア協会
End-of-Life Care Association of Japan

多職種で行うエンドオブライフ・ケア研修 ～問いかけ～

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

2021.7.29

Today's Menu

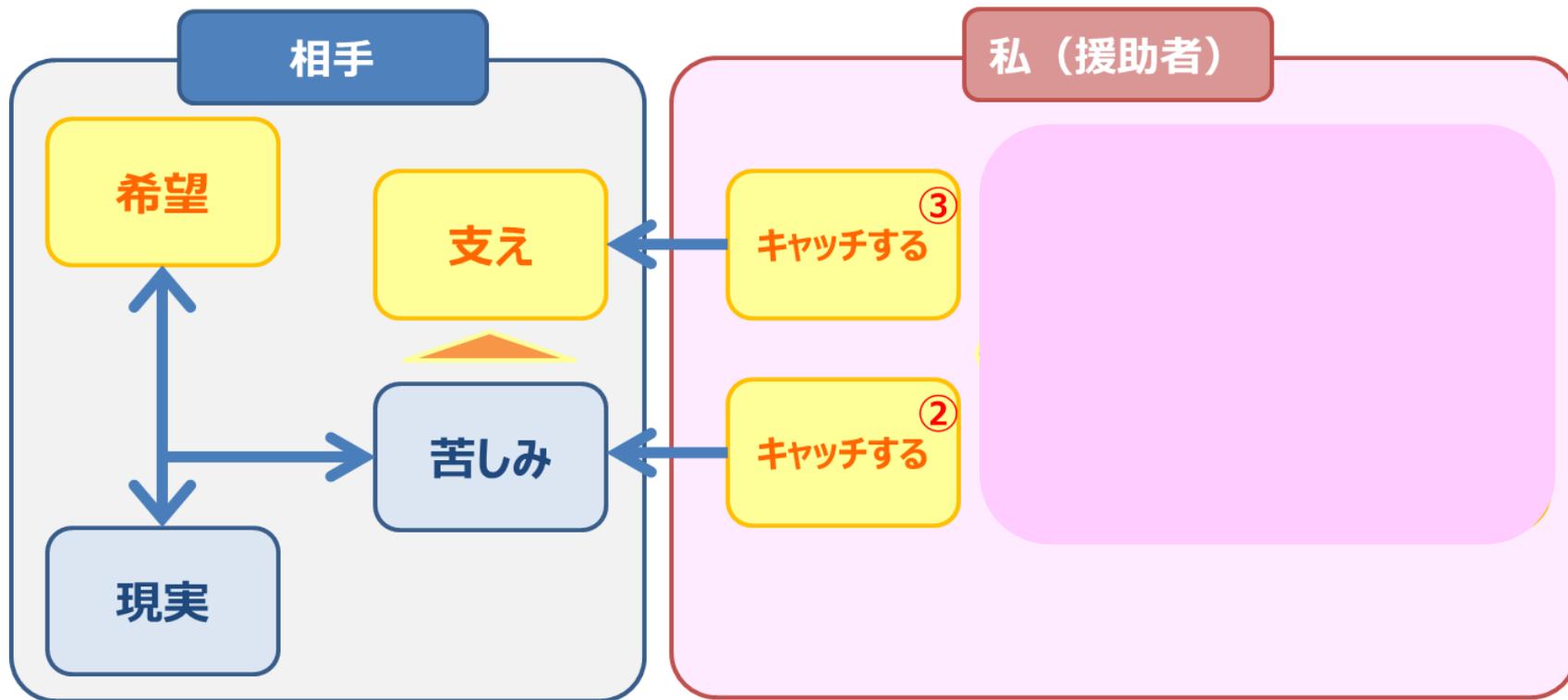
- ◆ オープニング
- ◆ 第1部 反復・沈黙・問いかけ
- ◆ 第2部 1対1のロールプレイ
- ◆ クロージング

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



苦しむ人への援助と5つの課題 (全体像)



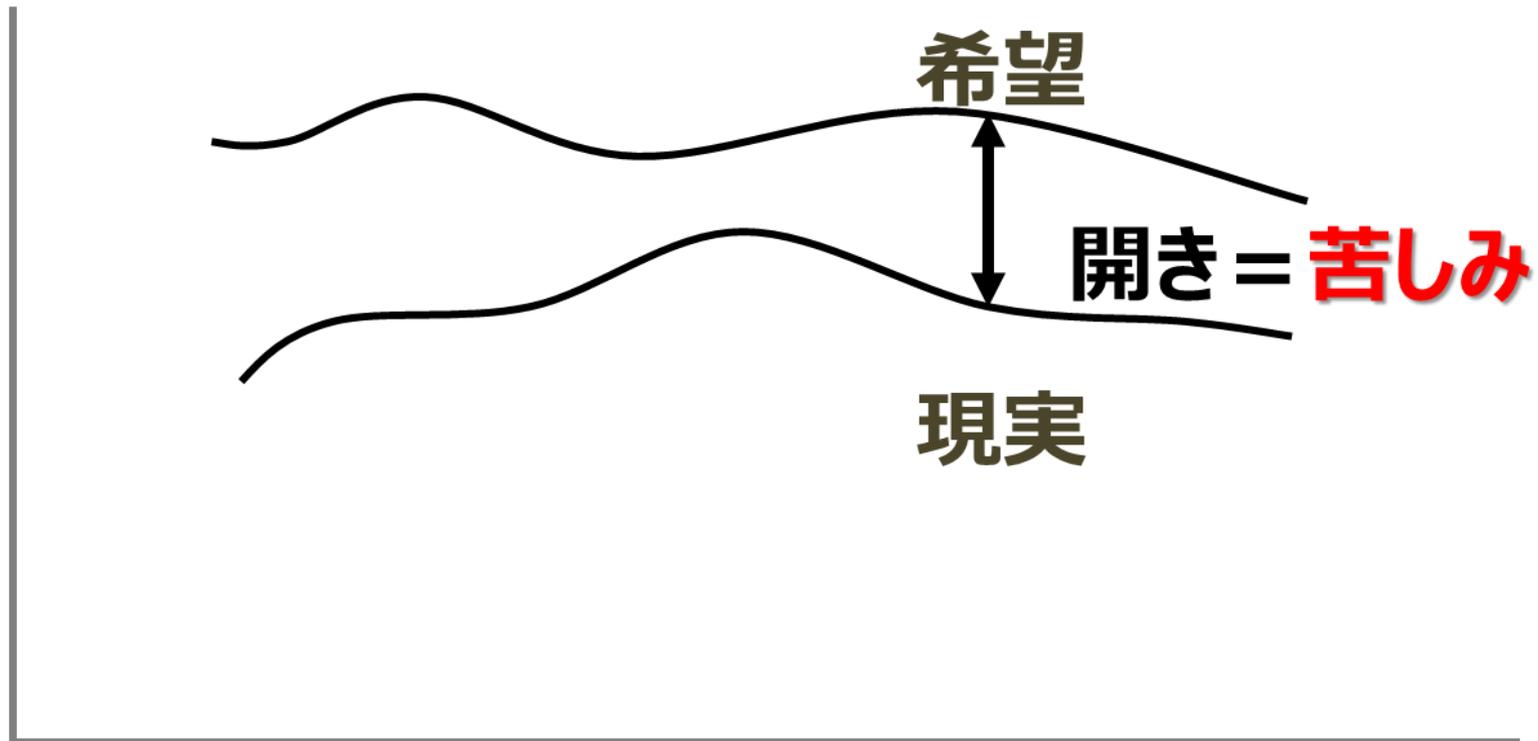
援助的コミュニケーションの基本

①

～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うれしい～

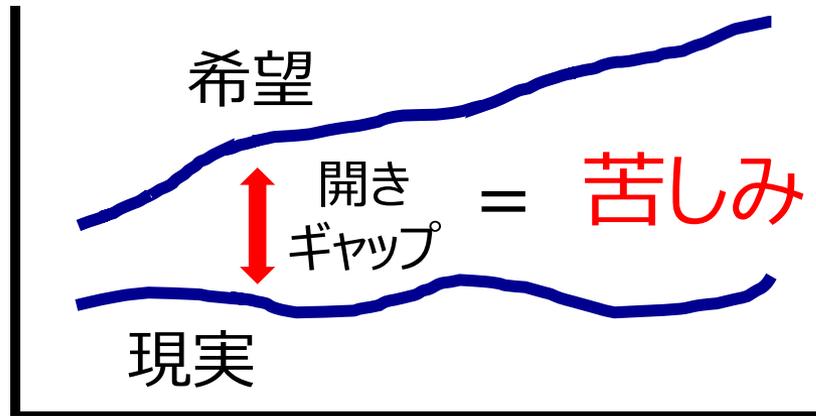


苦しみの構造



* どんな「希望」とどんな「現実」があるのかを知る

苦しみ（つらさ）とは



解決できる苦しみ

解決できない苦しみ

- ・膝が痛くて歩けない
- ・夜に眠れない

-
- ・何のために生きているのか…
 - ・私が死んだらこの子はどうなるの
 - ・なぜ私がこんな病気に…

それぞれの、希望と現実とは？

「わかってくれる人」になるために

反復

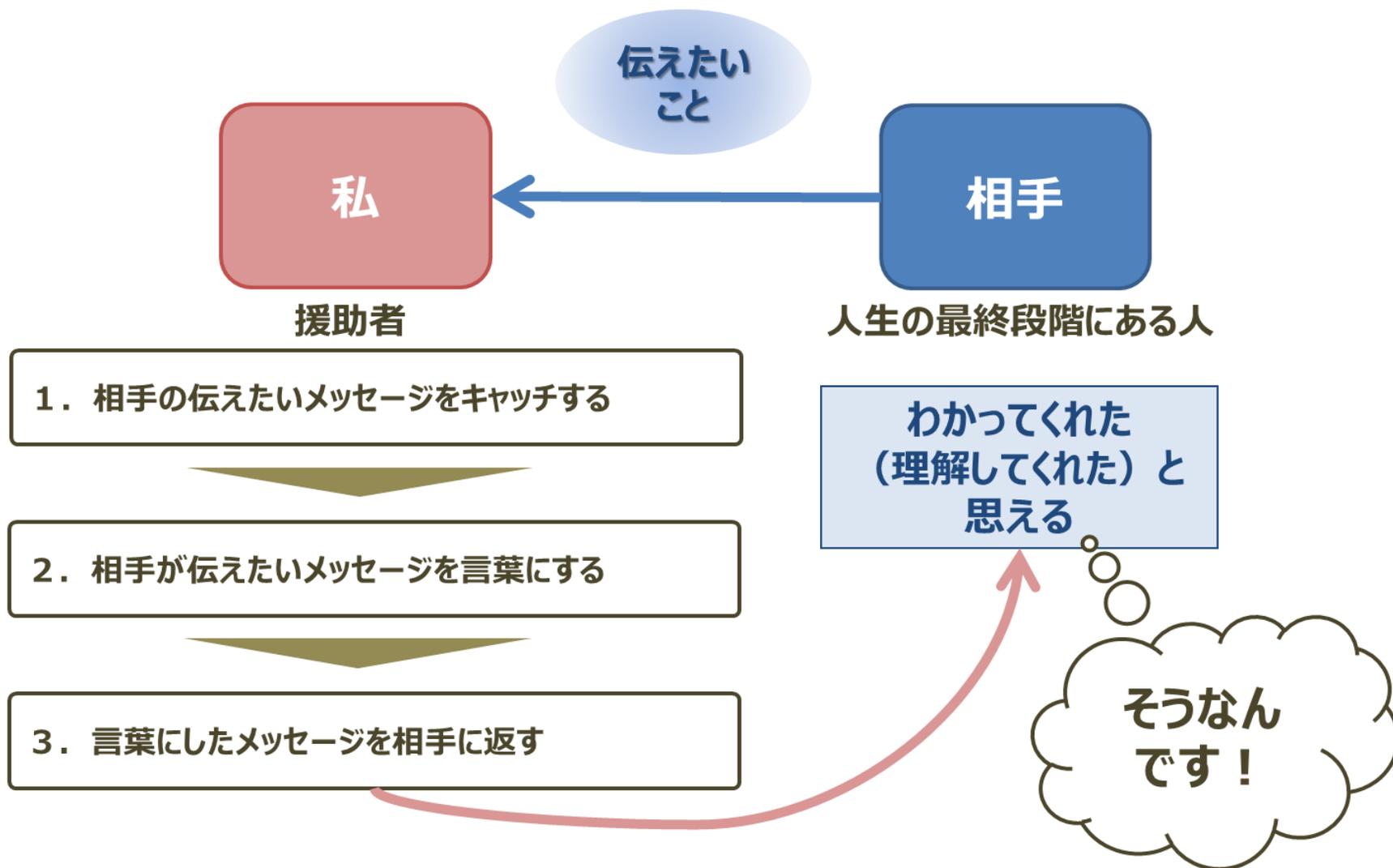
相手のメッセージを
言語化して返す

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)



「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、眠れなかったのですね。」

反復のポイント：相手の言葉をそのまま繰り返す。

「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、相手の沈黙を待てずに、
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



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。**

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

「わかってくれる人」になるために

③ 問いかけ

語りかける
対話

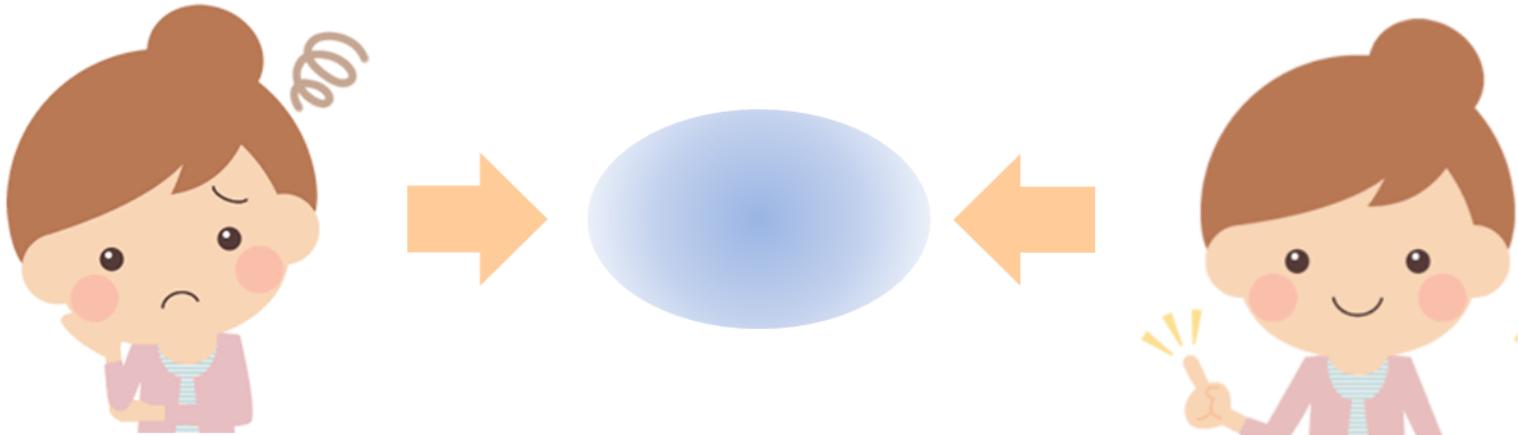
信頼関係が構築されている必要があります。

- ・話を伺う前半は、意識して、**反復と沈黙を繰り返しながら**、相手との**信頼関係を構築**していきます。
- ・安易に「**問いかけ**」てしまうと、**苦しみを与えてしまうこともあるので注意**しましょう。



人は苦しみを抱えながら穏やかになれるか？

同じものを見ているのに違って見える



「死」はどのように見えるでしょうか？

苦しみながら生きる

人は苦しむばかりではありません。
苦しむ前には気づかなかった大切な
「**支え**」に気づきます。

3つの「**支え**」

1。将来の夢

来年の孫の結婚式に出たい、ひ孫の顔を見たい、だから、頑張る！

2。支えとなる関係

家族がいるから、頑張る！

3。選ぶことができる自由

好きな場所で、好きな人と、好きなように過ごす

相手の「**支え**」を意識して問いかけてみる



将来の夢

**人は、過去の出来事から生まれた将来の夢に向けて、
今を生きようとします**

たとえ今がつらくても、将来の夢があるとき、
生きようとする力が与えられます



Aさん17歳、女性、受験生の場合

1. 大好きなおばあさんが脳梗塞で入院した

3. 看護師になるために苦手な科目も勉強している

2. 看護師さんになりたい



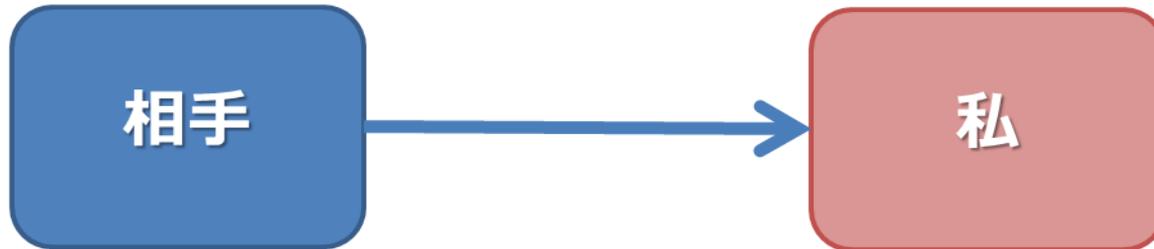


支えとなる関係

人は、1人ではとても弱い存在です



しかし、自分のことを心から認めてくれる
誰かとの「支えとなる関係」が与えられると、
一転して強くなります





選ぶことができる自由

療養場所を
選べる

医療の内容
(定期的な
検査、・・・)
を選べる

役に立つ、
役割を持つ
ことができる

ゆだねる、
手放す
(その相手が
いる)

1人の人間として、選ぶことができることは
穏やかになれる条件

**選ぶことができないとき、
しばしば死にたいと希望する人がいます**

選ぶことができる自由

- ①療養場所
- ②心が落ち着く環境
- ③尊厳 「一人の人間の存在を尊いものとして尊重すること」
- ④希望
- ⑤保清 「身体の清潔を保つこと」
- ⑥役に立つ、役割 「必要とされること」
- ⑦ゆだねる 「信頼していること」
- ⑧栄養 「好きなものを食べること」
- ⑨お金

選ぶことができる自由

①療養場所

- 自宅で家族と一緒に。もしくは一人でゆっくり。
- 施設に入って介護してもらおう。
- 病院に入院していきたい。



選ぶことができる自由

②心が落ち着く環境

- 大好きな庭や花を眺めること
- 畑の手入れをすること
- 子どもや孫と話をすること



選ぶことができる自由

③ 尊厳

- 一人の人間の存在を尊いものとして尊重すること
- その人らしさ
- 大切にしたいこと



選ぶことができる自由

④希望

- 旅行にいきたい
- 友達に会いたい
- 孫の入学式に参加したい



選ぶことができる自由

⑤保清

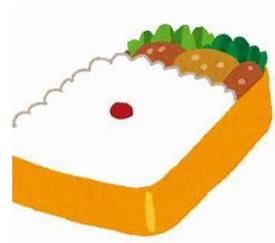
- 身体をきれいにすること
- 足浴、洗髪、入浴など



選ぶことができる自由

⑥役に立つ、役割

- 息子のお弁当を作る
- 庭の手入れをする
- 大切な人の側にいる



選ぶことができる自由

⑦ ゆだねる

- 家事をしてもらう
- 身の回りの世話
- 会社の経営



選ぶことができる自由

⑧ 栄養

- 好きなものを食べる
- 治療のために薄い味付けに慣れる
- 食べれないときは、点滴もアリ



選ぶことができる自由

⑨お金

- 財産管理に詳しい友人がいる
- 介護保険の利用（40歳以上 疾患による）
- 子どものために土地を残したい



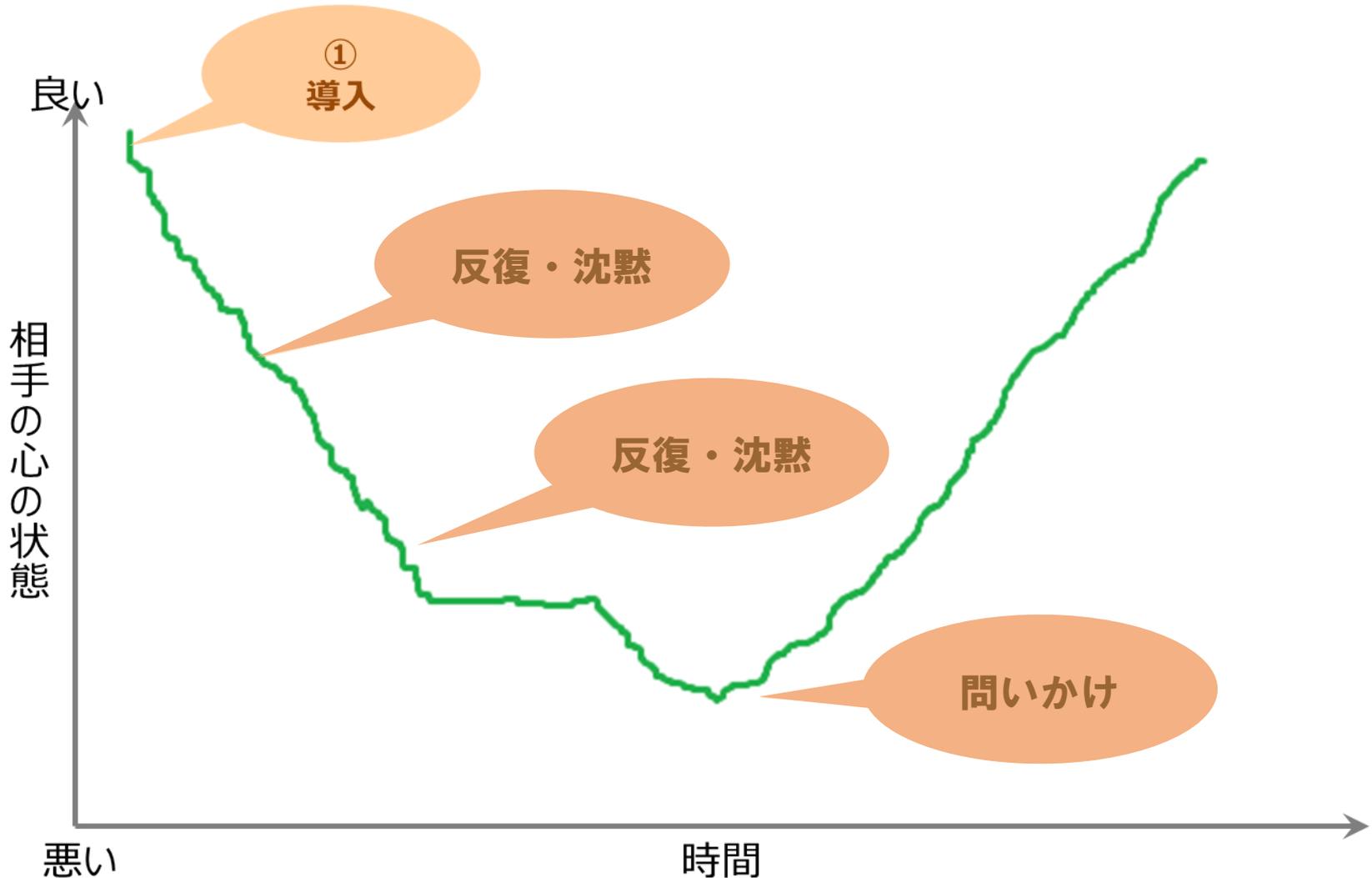
穏やかになる条件を考えるための視点

- ①療養場所
- ②心が落ち着く環境
- ③尊厳
- ④希望
- ⑤保清
- ⑥役に立つ、役割
- ⑦ゆだねる
- ⑧栄養
- ⑨お金





苦しみから見えてきた支えに気づく (中級)



「問いかけ」の意義

「思い」を**明らか**にし、「支え」を**意識**する

問いかけることにより相手は、

- ① 苦しみを抱えながら、今までの道のりを振り返る
- ② 振り返ることで、自分の**思いが明らかになる**
- ③ 言葉にすることで、あらためて**「支え」を意識する**

注意：問いかけを行う前には、信頼関係が構築されている必要があります。
安易な問いかけは、相手を苦しめることもあります。

Today's Menu

- ◆ オープニング
- ◆ 第1部 反復・沈黙・問いかけ
- ◆ 第2部 1対1のロールプレイ
- ◆ クロージング

ロールプレイ（反復・沈黙・問いかけ）

- ・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）・問いかけを行ってください。

自己紹介 1人1分

*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2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6分

事例紹介（反復・沈黙・問いかけ）



POINT

- 前半は反復と沈黙をしっかりと行う
- 反復と沈黙は自分が感じている時間より長く行う

問いかけを行うタイミング

- 大切にしていることの話や前向きな言葉がでたとき
- これ以上の言葉が出てこないと感じたとき
- 問いかけの前は「間」を作る

事例紹介（反復・沈黙・問いかけ）

病名：すい臓がん

治療の経過：

すい臓がんで抗がん剤治療を半年ほど受けてきました。いつものように治療にいくと、肝臓の転移したがんが大きくなって、これ以上の治療は難しいと主治医にいわれました。

こんなに頑張っているのに・・・このまま死ぬのか・・・
どうしたらいいのか・・・という思いがあります。

あなたは大切な人と話をする事になりました。
わかってくれる人になるために、どのように話を聴きますか

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

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



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