

第21回ELC東大阪学習会
2022年10月27日

～苦しむ人へ関わるための聴く力～

反復・沈黙

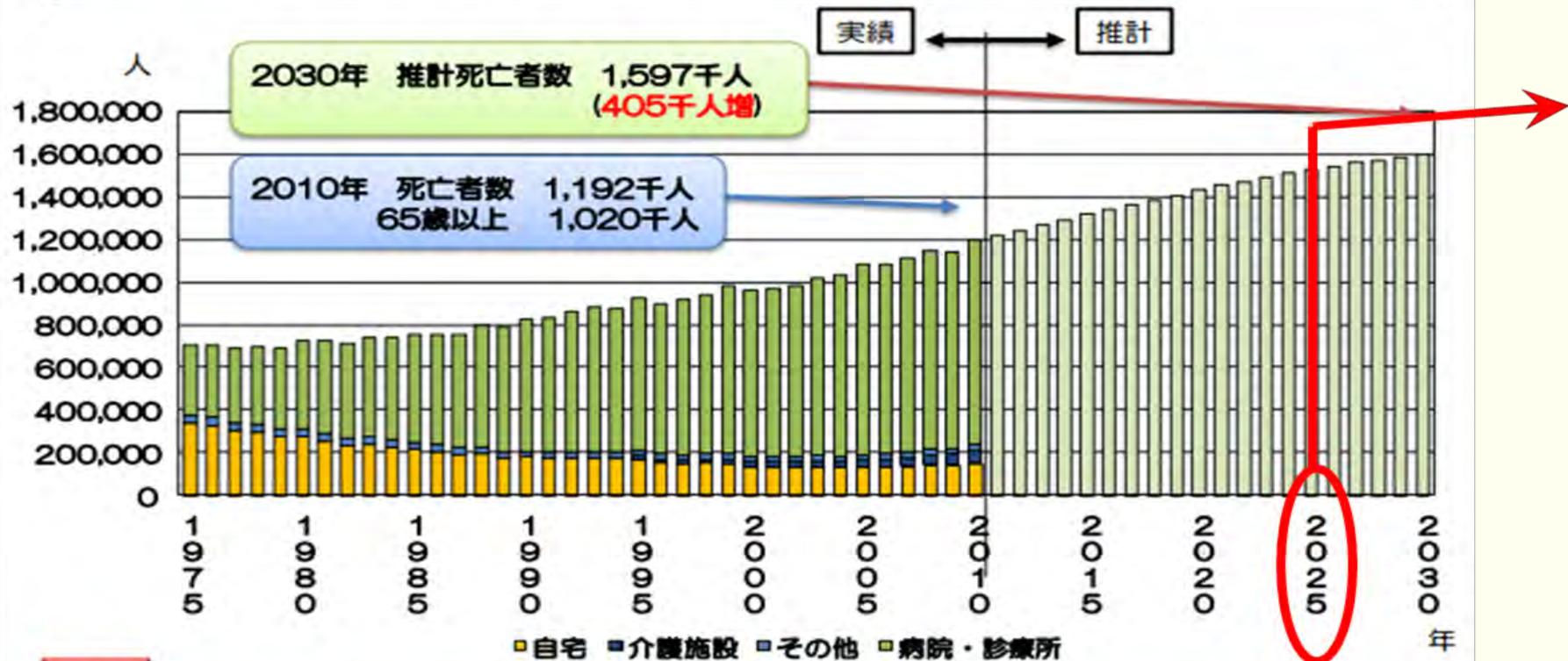
認定ELCファシリテーター
山本直美

本日の内容

- ・エンドオブライフケアとは
- ・援助的コミュニケーション
- ・反復 演習(15分)
- ・沈黙
- ・ロールプレイ(30分)

多死時代がやってくる

死亡場所別、死亡者数の年次推移と将来推計



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」

2011年(平成23年)以降の推計は国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2006年度版)」から推定

※介護施設は老健、老人ホーム 5

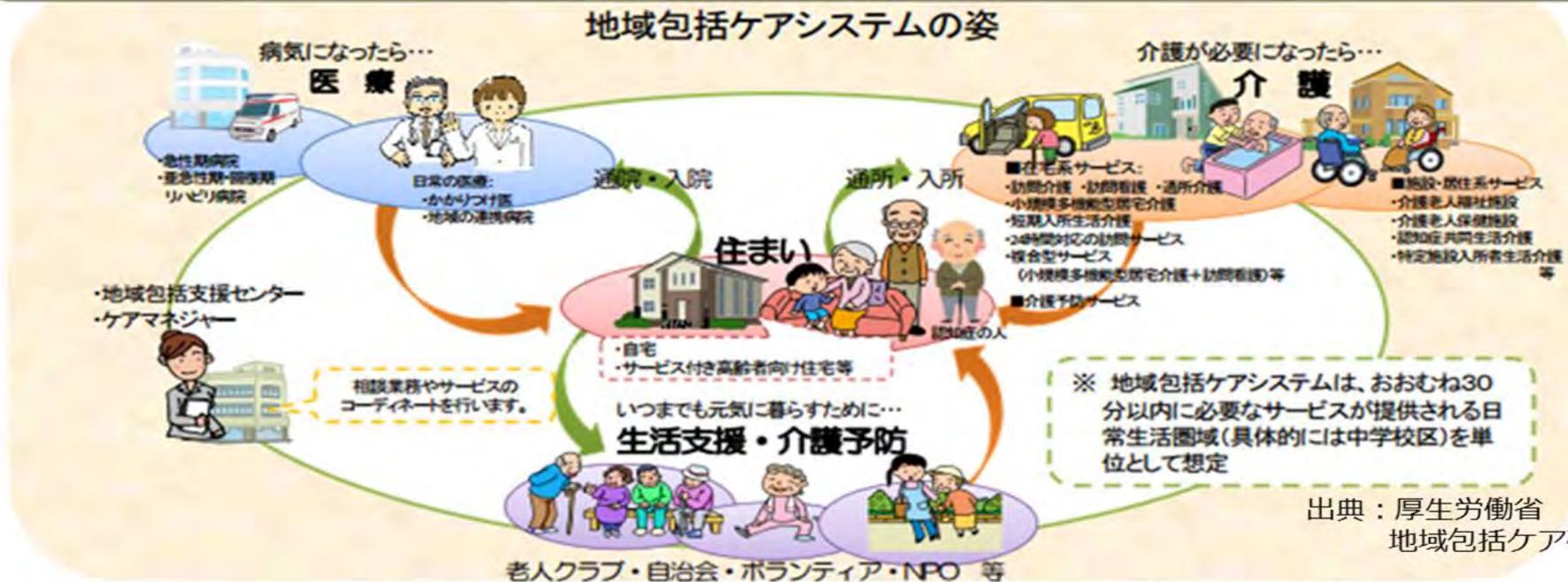
出典：厚生労働省「平成24年

医療保険・介護保険改定時資料

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、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の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**ことが必要です。



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



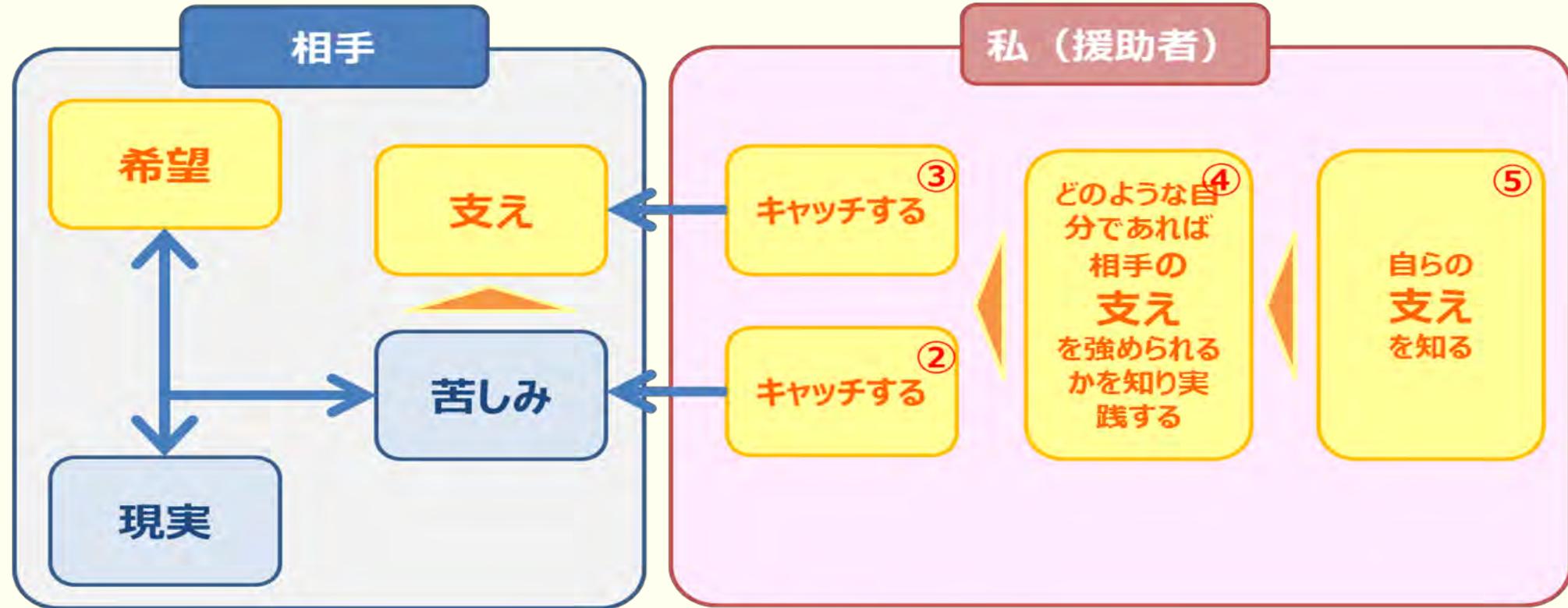
看取りへの「苦手意識」から 「関わる自信」へ

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





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～



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。**

「家族の迷惑をかけるならば、いっそのこと早くお迎えが来てほしい」

**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。**



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。
…わかんなくせに、
なんで生きるなんていうの？なんで…。」**



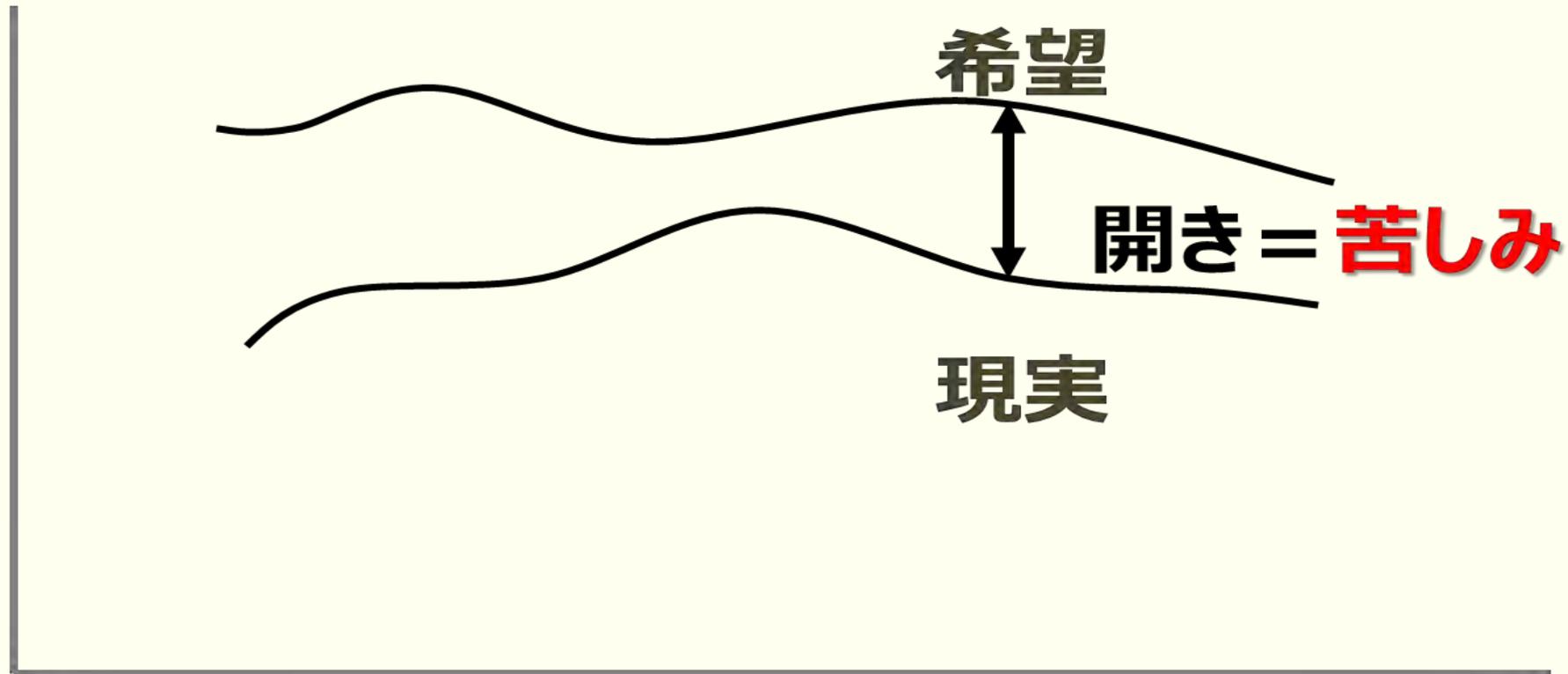
人生の最終段階における苦しみとは？

- 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**



苦しみの構造





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。

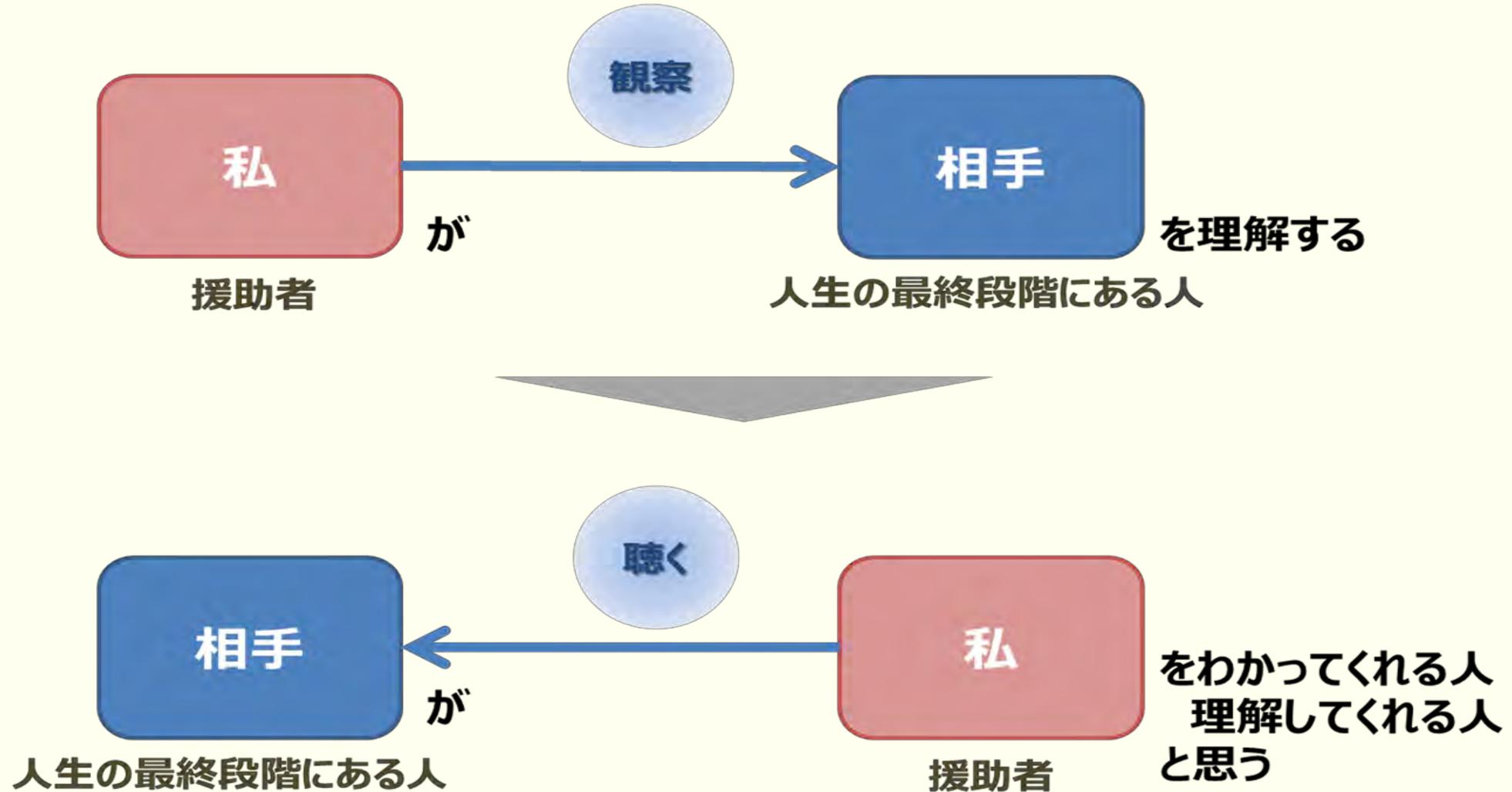
**しかし、病気の進行とともに1人でトイレに行くこともできなくなりました。
ある日、訪問介護に来たBさんに、次のように訴えました。**

「家族の迷惑をかけるならば、いっそのこと早くお迎えが来てほしい」

**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。**



どのような私たちであれば 「わかってくれる人」になれるか？





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

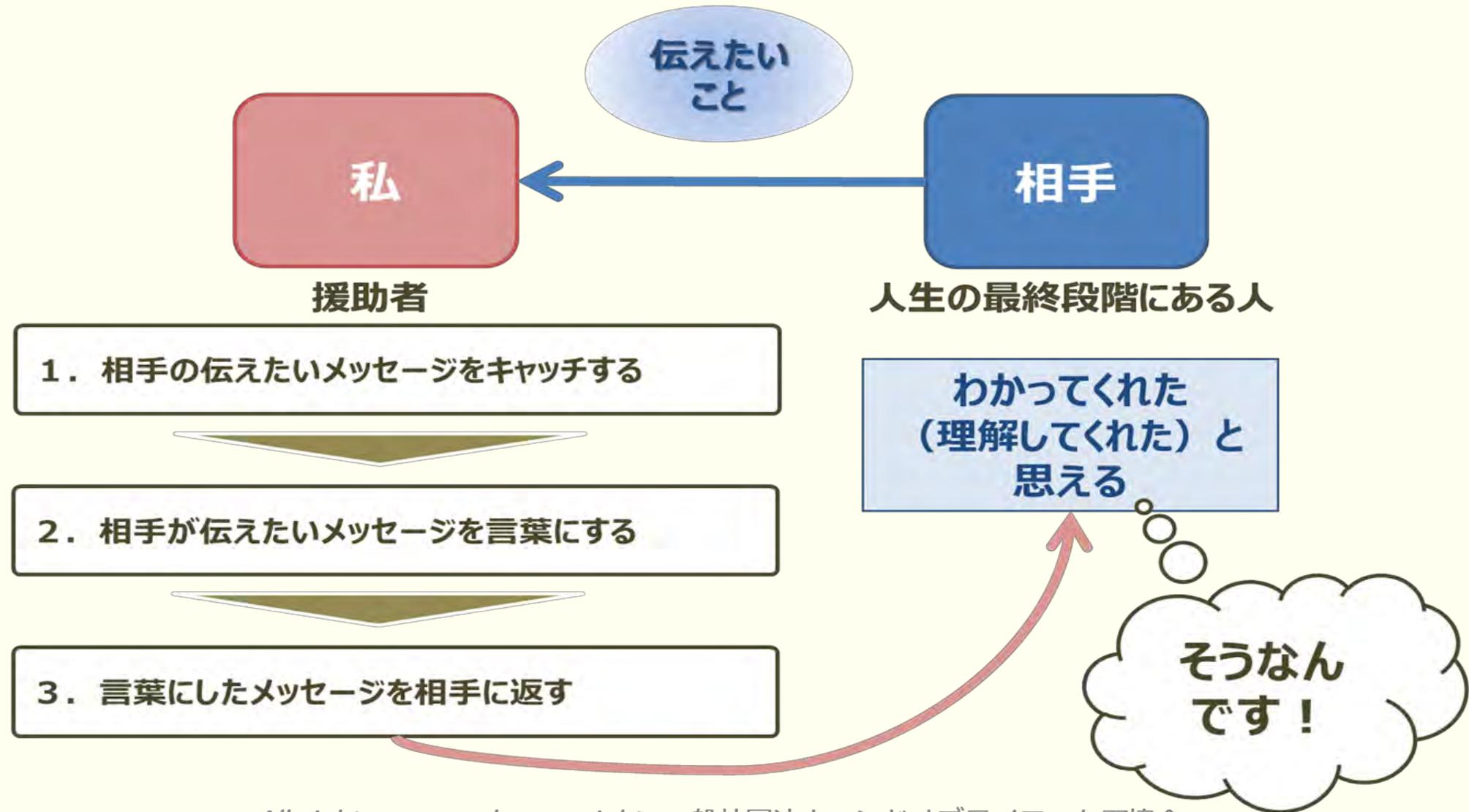
相手の心の準備ができるのを待つ

問いかけ

相手の支えを意識して尋ねる



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)





反復の練習

相手：「昨日の夜眠れなかったんです」

私：「昨日の夜眠れなかったんですね」

相手：「私のせいでお母さんは倒れたんだ」

私：「私のせいでお母さんは倒れたんだと思うんですね」

相手：「これからどうなるんでしょうか？」

私：「これからどうなるのかなって案じているのですね」

反復の練習

15分

- 1対1の対応を学ぶ
- 患者役、聞き役（反復）、観察者役を行う
- 役割を交代
- 役になりきる

メモは取らない
語尾は「ね」
目は閉じない
丁寧に相手の言葉を反復

まずは1分間自己紹介をしましょう

基礎 フィードバック

応用 フィードバック



「反復」の練習（基礎）

1. 昨日の夜、眠れませんでした。



2. 昨日からずっと、胃のあたりが痛いんです。



3. これからどうなるのかと思うと心配です。





「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だだよ。



反復の練習

どうでしたか？



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



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のです。

患者

昨日の夜、眠れなかったのですね。

看護師

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、大変だったのですね。

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、悶々としていたのですね。

(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、ちっともよくならなくて、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。



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ったりします。

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。**



<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**：なんでこんな病気になったのでしょうか。

間

- ・ **私**：なんで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のですね。

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。



沈黙の練習

患者 「私、ずっと治療頑張ってきたんです」

間 ころろの中で3数える

聞き役 「ずっと治療頑張ってきたんですね」

沈黙 ころろの中で10数える

患者 「なんで私がこんな病気になってしまったんだろう・・・」

間 ころろの中で3数える

聞き役 「なんで私がこんな病気になってしまったんだろう・・・
と思うんですね」

ロールプレイ 反復と沈黙

①聞き役

②患者役

③観察役

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3分

役割交代して行う

全体30分

聞き役

「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

患者役

反復された後、心で10以上数えてから
短く自分の思いを話してください



ロールプレイ「1対1で対応する（ミクロ）」 反復と沈黙（2/2）

◆ 振り返りの観点

※相手を尊重しながら、

こうするとさらによい、と気づいたことも伝えましょう。

① 聴き役

相手のキーメッセージをキャッチできていたかどうか

相手のキーメッセージの返し方が適切であったかどうか

② 患者役

患者役として感じたことを伝えることができたかどうか

わかってくれた感じがするかどうか

事例

家族構成 40歳女性 胃癌末期
45歳の御主人、9歳、6歳のお子さんの4人暮らし

病歴 2年前に胃癌と診断、手術施行。
1年後に肝転移と診断、抗がん剤治療を続けてきました。
抗癌剤治療中は、手足のしびれや嘔気などつらい治療でしたが、懸命に通院して治療を続けて来ました。
しかし、3ヶ月前にこれ以上の積極的な治療はできないと説明を受けました。

本人に気がかり

なんでがんばって治療してきたのにこんな身体になってしまったのだろう。これから、私どうなっていくのだろう？



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



逃げないで関わり続けるために 求められること

