

福祉人材センター × 介護福祉士会

2025

3月

No. 44



ふくし・かいご通信

発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662



北海道福祉人材センター
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。



今月のテーマ 「介護のワンポイント」

～ユマニチュードについて～

一般社団法人北海道介護福祉士会 十勝支部 飯野 汐織 氏
合同会社クルポック 指定居宅介護支援事業所 結おとふけ

■～ユマニチュードについて～

介護は人と人のふれあいが欠かせない尊い仕事です。ですが、どうしても忙しい現場の中、時間に追われてしまい、介護＝すごく大変な仕事というイメージがある方も多いのではないのでしょうか？私もその一人でした。夢見た介護職として働き始めて5年目、「こんなに大変な仕事だったんだ・・・」と悩む日々。そんな私が、とある認知症ケアの技法に出会って「明日からもっと良いケアを提供したい」と、改めて介護のすばらしさに気付くことができました。その技法をご紹介します。

■～ユマニチュードとは？4つの柱～

ユマニチュードは、「あなたは私にとって大切な存在です」という思いを、利用者様に伝える表現から始まります。そのための4つの柱を提唱しており、「見る」「話す」「触れる」「立つ」ということです。はじめの3つは、介護の勉強では基本的なことでは？と思いますが、実際にケアを映像化すると、実は現場では十分にできていないケアであることがわかっています。



① 見る

介護に携わると一度は聞いたことがあると思います、パットムーア著「私は三年間老人だった」で紹介されている「目を開けて、もっと私をよく見て！」という詩も、この技法のヒントだと思います。利用者様を見るその一つの動作も、正面から、同じ目線で行う事で、「この人は私を見てくれている」という気持ちが伝わると思います。ケアをするときにその方を見て、これまでの人生を思い浮かべて（生まれたとき、子育てをしてきたとき、仕事をしていた姿）ケアをする時が、一番幸せな時間なように思います。

② 話す

ケアの流れだけを機械的に伝えるのではなく、なるべく前向きな言葉に言い換えて、心地よい環境をつくる工夫をします。無言は「あなたはここに存在していない」という否定的なメッセージとなるため、なるべくケアの場に言葉をあふれさせる工夫として、オートフィードバック（ケアを前向きな語彙で実況する）を提供します。オムツ交換、入浴の後、「気持ちよいですね」「さっぱりしましたね」といったような、嬉しくなるような言葉を心がけます。

③ 触れる

ケアを行うとき、わたしたちは必ず利用者様に触れますが、時に無意識に「つかんでいる」ことがあります。つかむ行動は相手の自由を奪っている印象を与えてしまいます。相手を大切に思っている事を伝えるために「広い面積で触れる」「ゆっくり触れる」「つかまない」ことを心がけることで、優しさを伝えることができます。

できるだけ鈍感な場所から触れ始め（背、肩）次第に手、顔に進みます。



④ 立つ

介護を必要とする方の中には、歩行が難しい方も多くいらっしゃいます。

ユマニチュードでは、人は、立つことによって体のさまざまな生理機能が十分に働くようにできている、さらに立つことは「人間らしさ」の表出のひとつであると考えています。トイレや食堂への歩行、洗面やシャワーを立って行うなどケアを行う時にできるだけ立つ時間を増やすことで実現できます。日頃車いすで生活を送る方も、介護者の力を添えて入口からトイレまで歩く時間をつくるだけで、いつもと違った様子が見られることもあると思います。

■～ケアを物語のように提供する、5つのステップ～

上記の4つの柱に加え、ユマニチュードでは5つのステップを実施します。

ステップ①「出会いの準備」

自分の来訪を告げ、相手の領域に入る事の許可を得ます。

いきなり話しかけず、まずは、利用者様の視界に入り、認知していただくステップをとります。



ステップ②「ケアの準備」

ケアについて伝え、ケアをする合意を得ます。

ステップ③「知覚の連結」

いわゆる、ケアを行います。食事、排泄、入浴等多岐にわたりますが、この時も4つの柱を意識して行います。

ステップ④「感情の固定」

ケアの後で良い時間を過ごしたことを振り返ります。前向きな言葉を使ってケアを終了します。

ステップ⑤「再会の約束」

「またきますね」と、時間をおいて再度、ケアに入る事を伝えます。お別れの挨拶をして退室します。

■～おわりに～

気持ちのよいケアを提供できたとき、介護福祉士としての自分を一層好きになり、改めてこの仕事の崇高さに気付くことができるのではないかと思います。まだまだユマニチュードには素敵な視点がございますのでぜひ、ケアの参考にしてほしいです。

参考文献：日本ユマニチュード学会 <https://jhumana.org/humanitude/>

■読者へのメッセージ

介護の仕事は、激動の時代を乗り越えて生きてこられた素敵な方々に、自分の知識と技術、体力、思いやりの気持ちで恩返しをする仕事だと考えています。

ご長寿大国の日本で、介護の仕事はこれからもずっと必要とされていく仕事です。

現場に入ればたくさんの人生誌、ありとあらゆる考え方を持つ人生の先輩方に出会えることと思います。今までの数えきれない出会いも、私にとってはかけがえのない宝物です。そして自分がおばあさんになったとき、そんな出会いに支えられたことをゆっくり振り返り、噛みしめる時がくることを、楽しみにしています。ぜひ、介護の現場で働いてみませんか。



【施設の紹介】 合同会社クルポック 指定居宅介護支援事業所 結おとふけ
事業所：指定居宅介護支援事業所、指定特定相談支援事業所
従業員数：7名
HP：<https://hp.kaipoke.biz/gft/>



一般社団法人北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・
経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に
寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★



ホームページ
はコチラ



入会のご案内
はコチラ

TEL&FAX 011-222-5200

福祉のお仕事で求人票をチェック



「求人票の見方を教えてほしい」
「求人探し方がわからない」 など
お気軽にお問合せください。

Webサイト **福祉のお仕事**

ご存知ですか？

都道府県の
福祉人材センター・バンクが
受理した求人を
いつでもどこでも無料で
検索・閲覧できます！

福祉のお仕事



福祉のお仕事

このサイトの求人情数
30,295件

一人ひとりに丁寧に寄り添い、
サポートします。

都道府県福祉人材センター・福祉人材バンクは
社会福祉協議会が運営しています。



「ふくし・かいご通信」を
お読みいただきありがとう
ございます。

皆さまからのご感想をお待ちして
おります！！



ご感想入力フォーム

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する
相談を随時受付けております。お気軽にお問合せください。

TEL 011-272-6662

発行：北海道福祉人材センター

