

令和6年6月14日発行  
 京都府丹後保健所 保健課  
 (丹後地域包括ケア推進社)

## 1 丹後地域オレンジロードつなげ隊圏域連絡会（第1回）について

去る6月3日(月)に、集合形式で大宮ふれあい工房にて研修会を開催しました。

京都府立医科大学大学院 医学研究科 精神機能病態学 公認心理師・臨床心理士の藤田 雄氏より「認知症の人の気持ちを想像して、接し方をみんなで考えよう」というテーマで講演及びグループワークを実施しました。

前半は、パワーポイントを使い、高齢者の状況やそれに加えて認知症になった時の気持ちなどを説明、家族や支援者の対応・言葉掛けの仕方により孤独やイライラが軽減されたり、気持ちを理解しようとするのが本人にとっての安心につながることを説明された。

その手法として、「オウム返し」「聞き返し」の仕方を実際の場面に応じて説明、本人がどのような状況にあるのかを傾聴して理解することが大切と伝えられた。

グループワークでは、福祉施設等で認知症の方の支援に携わっている人とそうでない人、認知症の程度によるグループ分けを行い、3～4人に分かれて実施しました。

グループ内で、一人ずつ一番困っている事を順番に話し、「オウム返し」「聞き返し」を意識して聞くことを実践してもらいました。

「アドバイス」は「ダメ出し」のように聞こえることもあるため、「オウム返し」や「聞き返し」技法を用いるようにすることを改めて説明された。

その他、参加申し込みの際に事前に書かれた質問に答えたり、フロアから実践されている手法などを聞き、共有しました。参加者から、難聴の人への対応について質問があり、講師はホワイトボードを用意したり、他の参加者からはスマートフォンの翻訳ツールを活用しているなどの意見が出ました。

### 心理学的技法として使う

基本のき

オウム返し

聞き返し



### 基本のき 話しかけてから

- ・ポイント：しっかり見てご本人に合わせる
- (うなずき、あいづちをして「関心ありますよ！」)
- 相手の反応、表情を見て判断

・快・不快？／安心した？／落ち着いた？

・ご本人が話したいことを話せている？

### 基本のき 話しかけるとき

- ・ポイント：ご本人に、いかに安心してもらうか
- 笑顔
- ゆったりとした雰囲気
- 相手の雰囲気・調子に合わせる (tune in)

## オウム返し

相手の話した言葉を繰り返す

用途)

みなさま：話の理解／ご本人：聞いてくれている

みなさま：何かコメントしたいけど、思い浮かばないときに

みなさま：☆ダメ出し →グッとこらえてこじらせ回避／ご本人：話したいように話せる

コツ

×機械的に繰り返す

○相手の話を具体的に理解・イメージしようとしながら、つぶやく



## 聞き返し



相手の言いたいことや置かれた状況、心情を推測して繰り返す

用途)

みなさま：より積極的な深い理解／ご本人：ほんとうに言いたいことがわかる

みなさま：☆ダメ出し →グッとこらえてこじらせ回避

コツ

相手の言いたいことや置かれた状況、気持ちを理解・イメージしようとしながら、つぶやく

## まずは変えやすいところから変え続ける

- 1回で判断せず、よさそうであれば変え続ける（目安は1、2週間）
  - ① 試しにやってみる → ② 反応をみる
- 自分の接し方はもっとも変えやすい



## Q. どのような接し方がよい？

Q. このような接し方でよかった？ / どのようにすれば上手くなる？

A. よい or 悪いの答えは目前の人の反応にある  
期待した反応ではなくても、自分の接し方がよくなかったことがわかる

終了後アンケートの結果は、以下の通りでした。

半数近くが高齢者福祉施設の方で、その他、医療機関、社協、カフェスタッフ等で、ほとんどの方が認知症の方の支援に5年以上の経験がありました。

8割以上の方が講演内容に満足されており、20年ほど臨床経験のある講師の実体験に基づいた講話で説得力があったと感想がありました。

また、目の前の人の反応を見て傾聴し、心理的技法を用いて対応することの大切さが、改めて参考になったとの感想も多く聞かれました。

グループワークでは、困難事例を抱えている方が多く、短時間では十分に傾聴できないこともあったようですが、講演と実践がセットとなった研修会で、深く学ぶことが出来たと好評でした。

また、集合研修ならではの、他事業所の方と話が出来たことに満足されている方が多くおられました。