



## 特別寄稿

## 「ケアの本質」



人をケアするとは、その人が成長することと、自己を実現することとを援助することである。ターミナルケアの場で言えば、患者の死が迫っている時、患者がそのことを知つておれば、それを成長の最後のチャンスとし、人間らしく生を全うする最後の機会にことができる。

ケアを提供しようとする者(caregiver)は患者が真に分かち合いたいと願っている事柄を分かち合うように意識する必要がある。自分が持っている知識や技術を押し付けてはならない。真のケアは与えることと、受け取ることの双向性を持つ。人は他の人と援助関係を持つことによって、人間として成長することができる。このことは死にゆく人々との関りにおいて、顕著になる。なぜなら彼らは最後の成長を日々遂げているからである。

一方、キュア(治療)は一方向性という特色を持つ。特に治療に関しては、その技術面が重要視されるが、技術は死を迎つつある人には役に立たない。ケアの精神は例えキュア(治療)が不可能であっても、ケアはできるという概念に支えられている。

ケアの要素について以下に述べる。

### 1) 知識

ケアは単に善意や親切心ではない。真のケアはその人が持っている力、限界、必要ななどの知識を得、その人を理解しなければ提供できない。ケアを提供する者も自分の力や限界を知る必要がある。

### 2) 忍耐

忍耐することによって、人はその人のペースで、その人の方法で成長することができる。忍耐はただ受動的に何かが起こるのを待つことではない。むしろ人のために自分全体を参加させることである。忍耐は単に時間の提供ではな

### 顧問 柏木哲夫

大阪大学人間科学部教授  
淀川キリスト教病院名誉ホスピス長

い。それは時間と同時に場を提供していることである。人の話に傾聴したり、じっと人のそばにいることによって、我々は人に考え、感じる場を提供しているのである。

#### 3) 正直

正直とは単に嘘を言わないとか人をだまさないとかの意味ではない。ケアするためにはその人のあるがままを見なければならない。このようにあってほしいとか、このように考えてほしいという希望を強くもってはならない。現実は不快なことであっても、それをそのまま正直に受け取ることによってのみ、ケアが可能になる。

#### 4) 信頼

他の人を信頼するとは成り行きにまかせる勇気を持つことである。恐れのために不確かなことを避ける傾向がある人は、他の人がその人らしく成長するのを妨げてしまう。

#### 5) 謙遜

他の人について、また自分について、いつも謙虚に学ぶ姿勢が重要である。自分のケアの仕方が他の人より優れているなどと思ってはならない。それは人の成長よりも自分のことに关心が向いている証拠である。

#### 6) 希望

ケアを提供することによって、人は成長するのだという希望を持つことが重要である。その希望は受け身で、何かが起こるであろうと期待するのではなくて、積極的な援助関係から生まれる。

#### 7) 勇気

ケアを通して人が成長することがわかれば、未知の分野に進む勇気が与えられる。人をケアするという未知の分野に踏み込むためには勇気が必要である。



## 老人病院での対話活動から

老人病院で対話活動を続けている深野悦子精神対話士に対話する際に特に気を配っている点などを伺った。精神対話士である皆さん対話する際の参考になればと思う。クライアントが一人一人違うのと同じように、対話の形態も注意すべき所も実は一例一例異なる。従って、自分の目の前にいるクライアントは何を求め、何を必要とし、そして精神対話士である自分は何を提供できるのかを常に考えながら接していくのが対話の大切な姿勢になるであろう。クライアントの欲している部分をいち早く察知し、手を差し延べ、さらにクライアントと接している中でその健康な部分を認め、あるいは足りない部分をそっと支持的に援助する。そんな姿勢の中に精神対話士の暖かい心が表現されるように思う。

精神対話士の活動範囲が広がりつつある今、精神対話士には、思いやりをもった「暖かな対話」をお贈りすることと共に、社会的、道徳的、倫理的に信頼を得るような社会的良識が強く求められる。そして、精神対話士の活動が各界から注目されている今こそ、より慎み深くクライアントの心に自分の思いを添えて活躍して欲しいと思う。

メンタルケア協会

精神科医師 石原 さかえ

臨床心理士 芳川 玲子

**Q1.** 深野さんは現在、老人病院に入院中のクライアントの方々を担当されておられますか、まず、クライアントの状況などについてお聞かせ頂ければと思います。

はい。主に3人の方のケースについてお話ししますと、初めに、手足の痺れを訴えて入院されているTさん、90代の女性の方ですが、お年のせいで歯はなく、そのため言語が不明瞭で、また耳がご不自由なため補聴器を付けて対話しております。話し相手ができる嬉しく、本当に私の訪問を毎週楽しみにしてくださっていますので、私自身も待っていて下さる方がいることの嬉しさを感じ次回の訪問に備え自分の体調によく気をつけ、母に会うような気持で私の方がむしろ対話を待ち遠しく思っています。次に80代の女性Nさんですが、この方は転倒したことが原因で入院されました。常に頭痛をかかえておられますか、心の中は、死への不安と恐怖感で一杯になっていらっしゃいます。はじめの頃は対話に馴染めないご様子も見受けられましたが、回を重ねるごとに笑みを浮かべて過去の話などをお話し下さるようになり、徐々に心の中のやもやしたもののが軽くなっていくような展開でしたが、ある時、20回目の訪問の頃、リハビリ中の転倒が原因で骨折され手術を受けることになり、転院されました。早く完治され、またNさんの笑顔に接する日を心待ちにしている状況です。

Sさんは、脳梗塞のため不幸にも失明された80代の女性です。毎日ラジオを熱心にお聞きになり、世間の動向を耳で確認されています。当初は、明るく現実を受け入れる前向きな姿勢に感動致しましたが、次第に何も見えないことへの絶望感、恐怖感から更に怒りへと辛い胸の内を私にぶつけてくださるようになりました。私も一緒に涙し、精一杯受けとめました。最近では、表情もとても明るくなられ、体力をつけるために少しづつ運動も前向きにはじめられ、先日は毎日の屈伸運動の成果や、歩行器を使って数歩前に進めたことなどを嬉しそうに報告してくださり、この時は本当に二人で手を取り合って心から喜び合いました。



対話中の深野氏

**Q2.** そうですか…。こうして今伺っただけでも様々なケースがありますが、このようにご病気をかかれ、お体が不自由な方と対話をする時に、特に気をつけている点はありますか。

はい。まず第一に、明るく大きな声でお名前を呼びながら笑顔を忘れずに入室するようにしています。次に、病院のスタッフにクライアントの体調をよくお伺いし、対話をすることによりお疲れにならない

ように細心の注意を心掛けています。万が一、対話の途中で具合が悪くなった場合に備え、前もって連絡方法など、対処法を確認しておくことも重要です。また、言語不明瞭な方の場合でもなるべく聞き直すことは避け、クライアントの表情を読むことで理解するように心掛けています。

**Q3.** 病院に入院されている方の場合、精神対話士に身体的な訴え、例えばどこが『痛い』とか『治らない』などおっしゃることもあるかと思いますが、そういう時、深野さんはどう対応されていますか。

私の担当させて頂いているクライアントの方々は、お一人を除いて車椅子を使用されており、体も思うように自由にはなりませんので、大変お辛いだろうと思います。自分も同じように痛いという思いを持って、クライアントの気持ちを受け止め理解するよう努めています。また、クライアントの了解を頂き、お身体をさすりながら対話することも、しばしばあります。少しでもクライアントのお心が和めばと思います。

**Q4.** 対話を続けられていて、対話の途中で話題につまってしまうことはありませんか？ そういう時はどうなさっているのでしょうか。

そうですね。例えば、対話回数が多い方の場合で、今までの対話内容の範囲で特に楽しかった思い出などについてお尋ねしたりするようにしています。また、今のお心の中で気にかかっていることがあればお尋ねしたり、その方が興味のありそうな話題をこちらから提供することもあります。



**Q5.** 先程のお話にあった、全盲の方との対話について具体的にお聞きしたいのですが、そういった、いわゆる障害をお持ちの方との対話は、他のクライアントの方の場合と違ってどのような点に注意なさっていますか。

はい。まず、障害をもっている感覚、つまり、視覚や聴覚などに関する話題は控えるようにしています。私も同じ立場に立ち、対話を続けています。

**Q6.** 病院や施設のスタッフとクライアントのことで話す機会もあると思いますが、その際、精神対話士として心掛けていることはどんなことですか。

同じクライアントに関する立場としてそれぞれの役割は違いますが、コミュニケーションは大事だと思います。クライアントがより良い状態で過ごされるよう、精神対話士としての仕事を遵守しつつ、病院内でのクライアントの状況、つまり体調や日々のお心の様子などお尋ねしています。

**Q7.** クライアントのご家族の方とも接する機会がおありかと思いますが、ご家族の思いとクライアントの思いに食い違いが生じた場合などについてはどう対処していますか。

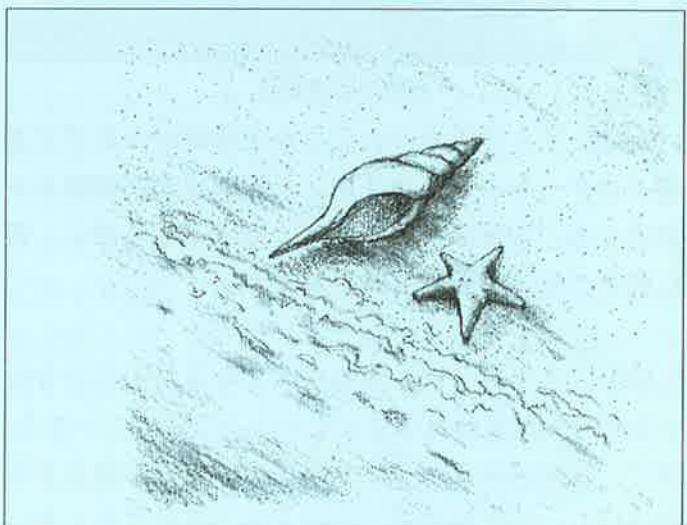
そういう場合は、精神対話士としてはクライアントの気持ちをひたすら受けとめるようにしています。良い悪いの判断や家族間の調整は避けています。どこが食い違っているのか、クライアントの意見をお聞きする程度に止めています。クライアントが私に

いろいろな思いをぶつけてくださり、その後すっきりした表情になられるのを見ますと、共感して傾聴することがクライアントにとって本当に何よりのストレスからの解放ではないかと実感します。そこから徐々に心の潤いやゆとりが生まれ、生きがいへとつながっていくような気もします。

**Q8.** 精神対話士として、これから抱負などがありましたら、お聞かせください。

これからも一層身を引き締め、勉強を重ねながらクライアントに喜んで頂けるような、そして心待ちにされるような精神対話士を目指して努力していくたいと思っています。

※クライアントのプライバシー保護のために年齢など一部の条件を変更して掲載しております。



## 協会ニュース

## 【精神対話士研修会のお知らせ】

精神対話士研修会を下記要領で開催いたします。テーマは「高度な対話技術～家族とのかかわり～」(講義・ロールプレイ)です。皆様ふるってご参加下さい。お申し込みは協会宛、電話又はFAXで来る11月15日(土)迄にお願いいたします。

## 東京会場

日 時 平成9年12月21日(日) PM1:00~4:30

会 場 国立教育会館 602会議室(6F)

東京都千代田区霞が関3-2-3

T E L 03-3580-1251

参加費 3000円(当日会場受付でお支払い下さい)

**交通案内** 地下鉄 銀座線 虎ノ門駅 出口5 徒歩1分  
日比谷線・丸ノ内線・千代田線  
霞が関駅出口A13 徒歩5分

## 大阪会場

日 時 平成9年12月7日(日) PM1:00~3:30

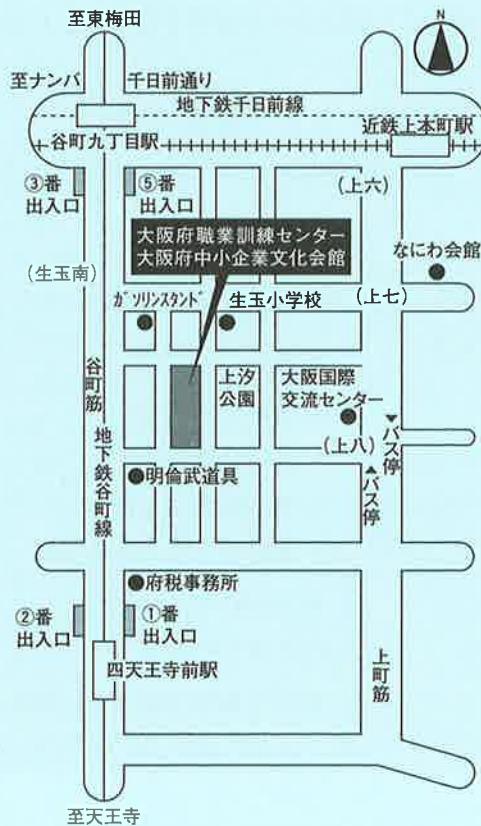
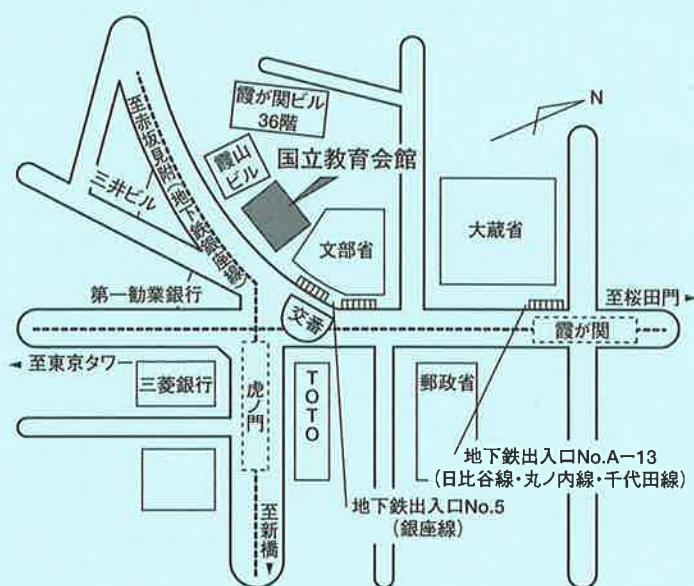
会 場 大阪府中小企業文化会館 32号室(3F)

大阪府大阪市天王寺区上汐4-4-25

T E L 06-771-4096

参加費 3000円(当日会場受付でお支払い下さい)

**交通案内** 地下鉄谷町線 谷町九丁目駅 出口5番 徒歩7分  
四天王寺前駅 出口1番 徒歩7分  
近鉄 上本町駅 徒歩10分



### 編集後記：

厚生白書（平成9年版）に今年3月に実施された健康づくりに関する意識調査の結果が掲載されておりましたので要約してご紹介いたします。

「調査をみると、調査前1ヶ月間にストレスを感じた人は全体の54.6%にのぼることが明らかになった。ストレスの内容を年齢階級別にみると、男性では20才代から50才代までは、過半数の者が仕事上のこととストレスとしてあげ、60才以上では、自分の健康や病気のことを最大のストレスとしている。また、女性でも仕事上のこととストレスとしてあげる者が多いが、30才代では出産・育児と子供の教育が最大のストレスとなり、加齢とともに家族や自分の健康についての悩みをストレスとしてあげる者が多くなっている。このようにあらゆる年齢層が、それぞれの状況に応じてストレスを感じている状況にある。適度なストレスは、人間生活を営む上で不可欠であり、人間の能力を引き出す効果を持つが、過大なストレスが長期にわたって持続すると、さまざまな心の不健康が生じることとなる。したがって、これを防ぐには、ストレスの危険信号に早く気づき、速やかに対処することが重要である。また、ストレス等によって心の不健康が生じないようにするためにには無理をせずに十分に休養を取り、ゆっくり会話をする時間を持つなど、ストレスを内にため込まないようにすることが重要である。」

### ●ストレス要因の順位

(我が国の勤労者向けに作成された「社会的再適応評価尺度」より上位10位までを抜粋)

1. 配偶者の死
2. 会社の倒産
3. 親族の死
4. 离婚
5. 夫婦の別居
6. 会社を変わる
7. 自分の病気や怪我
8. 多忙による心身の過労
9. 300万円以上の借金
10. 仕事上のミス

資料：夏目 誠ほか、別冊「産業医学」第30巻第4号（昭和63年7月）

