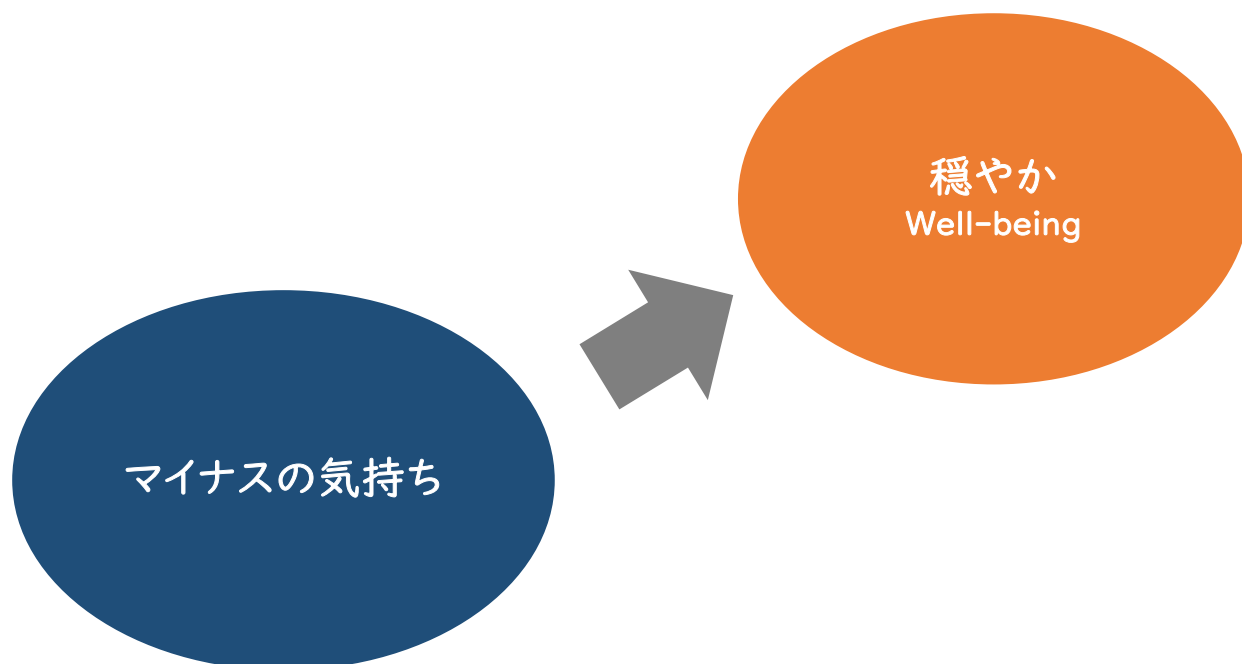


# ユニバーサル・ホスピスマインドを すべての人生のそばに

小澤 竹俊  
エンドオブライフ・ケア協会



なぜ市民公開講座を聴きにきたのでしょうか？



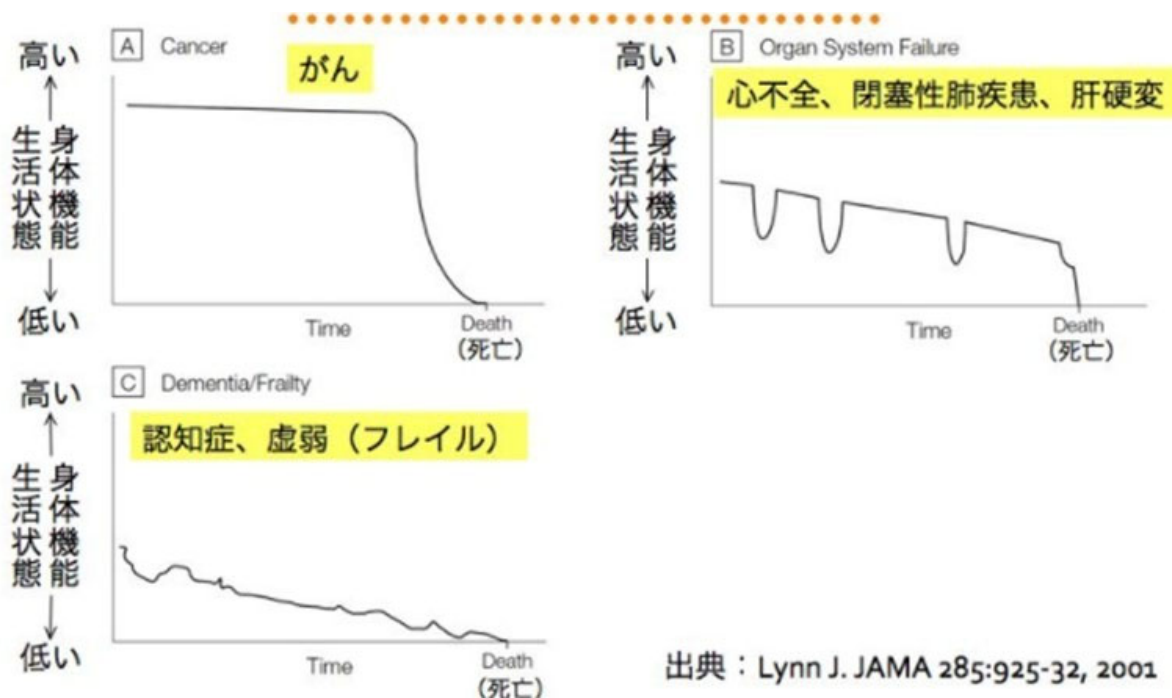
# 老いるということ

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 成長の自然経過

	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	1歳
食事	ミルク	ミルク	離乳食 開始	ふつう の食事
傾眠傾向	ほとんど 寝ている	徐々に起きている 時間が増えていく		起きて いる 時間が 増える
活動範囲	ベッド上	首が すわる	寝返り	歩く

# 老いの自然経過



End-of-Life Care Association of Japan

## 90代 肺炎 Aさん

- ・ 認知症のAさんは、自宅で生活しています。徐々に食べるときにおせるようになりました。そして、この1ヶ月、食べた後に咳が続くようになり、この数日は38度の発熱を認めます。
- ・ かかりつけ医の往診で、肺炎と診断されました。入院治療をするか、自宅で抗生剤の投与で治療を続けるか、相談がありました。

本人は認知症のため、判断が難しい状況です

## ACPにおけるコミュニケーションの役割

ジレンマとは、ある問題に対して**2つの選択肢**が存在し、そのどちらを選んでも何らかの不利益があり、態度を決めかねる状態を言います。人生の最終段階では、判断に迷う場面が多くあります。



どれを選んでも悩む中で、1つを選ばなければなりません。

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

### リビングウィル・事前指示書の課題

- ◆ 健康な時と、いざというときには、想いが異なることがある
- ◆ 健康な時には自分の意思を表明したくないが、いざという時に判断できない
- ◆ 代理人になった人が、判断する責任の大きさから苦しむことがある



何かよい方法はないのでしょうか？

## アドバンス・ケア・プランニングのポイント

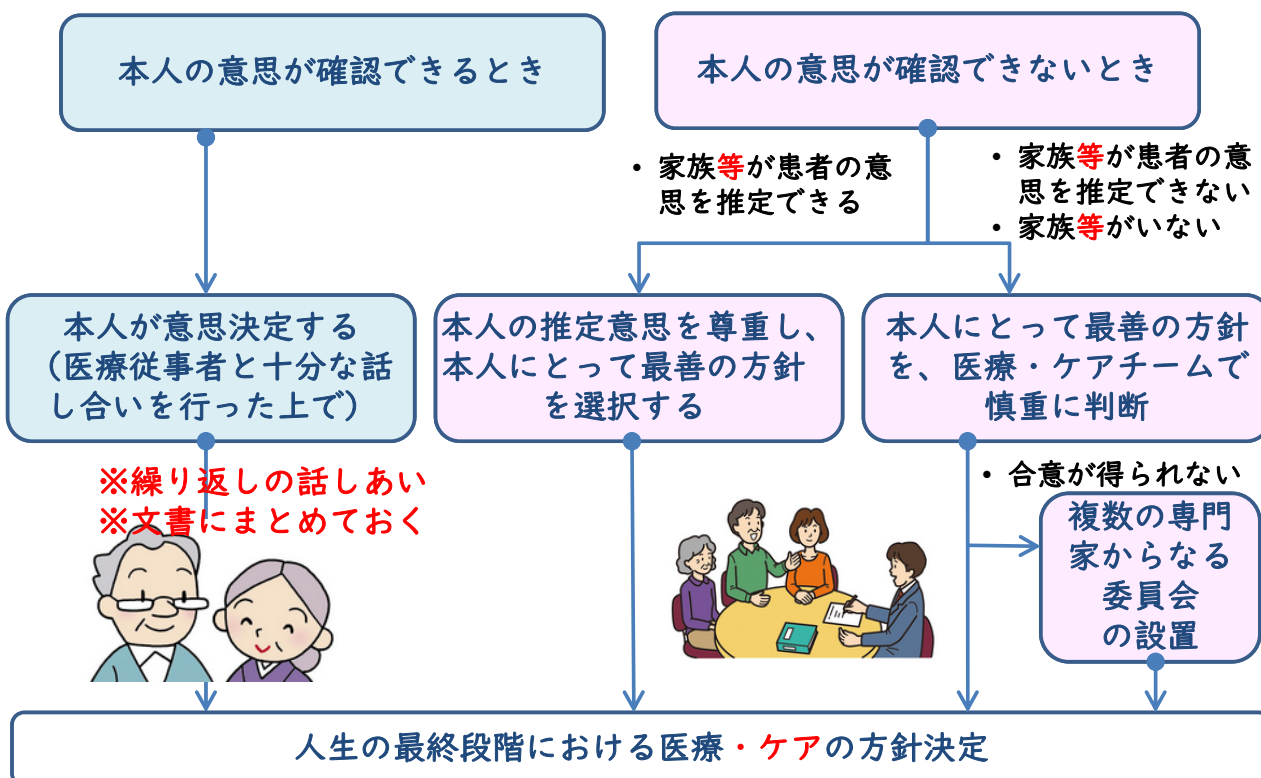
- ◆ 1人で決めない
- ◆ 1回で決めない
- ◆ 専門家の言いなりにならない
- ◆ 代理人1人に意思決定の責任を負わせない

みんなで悩みながら、  
本人の将来について最善を選ぶプロセス

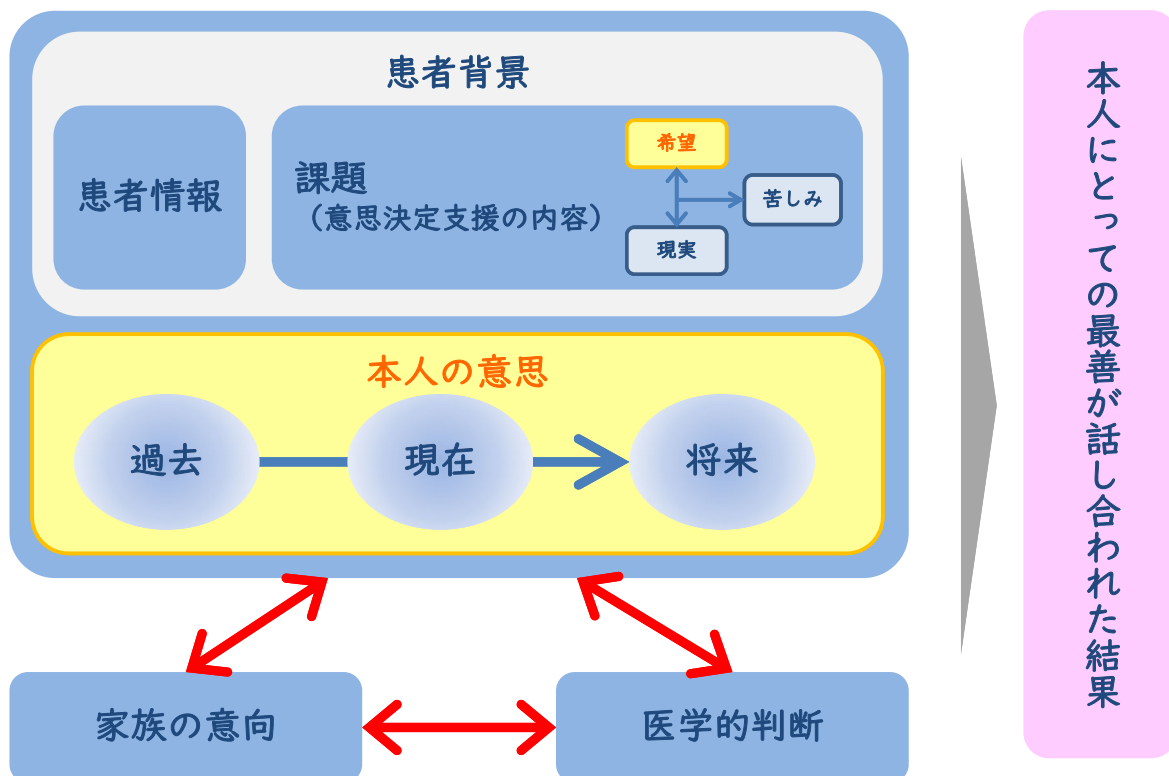


これにより、最終的にどの選択肢を選んだとしても、  
より後悔の少ない成果が得られる

## 「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」より（平成30年3月）



## アドバンス・ケア・プランニングのプロセス



©一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会 内容の無断転載を禁じます

11

## アドバンスケアプランニング

第1ステップ 意思形成 ○○はいやだ

第2ステップ 意思表示 ○○は希望する・希望しない

第3ステップ 意思決定 ○○を選ぶ・選ばない

第4ステップ 意思実現 本人の決めた選択肢を実現する

※出典 西川満則・大城京子著 ACP入門 人生会議の始め方ガイド (日経メディカル)

©一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会 内容の無断転載を禁じます

12

目の前に苦しむ誰かを  
想像してみてください  
その人が笑顔になれる  
方策を考えてみましょう

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## マイナスをプラスにする 3つのポイント

1. わかってくれる人がいるとうれしい

2. 解決できる苦しみは、解決する

3. 解決できない苦しみの中でも、  
穏やかになれる理由（支え）を見だし、支援する

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# マイナスをプラスにする 3つのポイント

1. わかってくれる人がいるとうれしい

2. 解決できる苦しみは、解決する

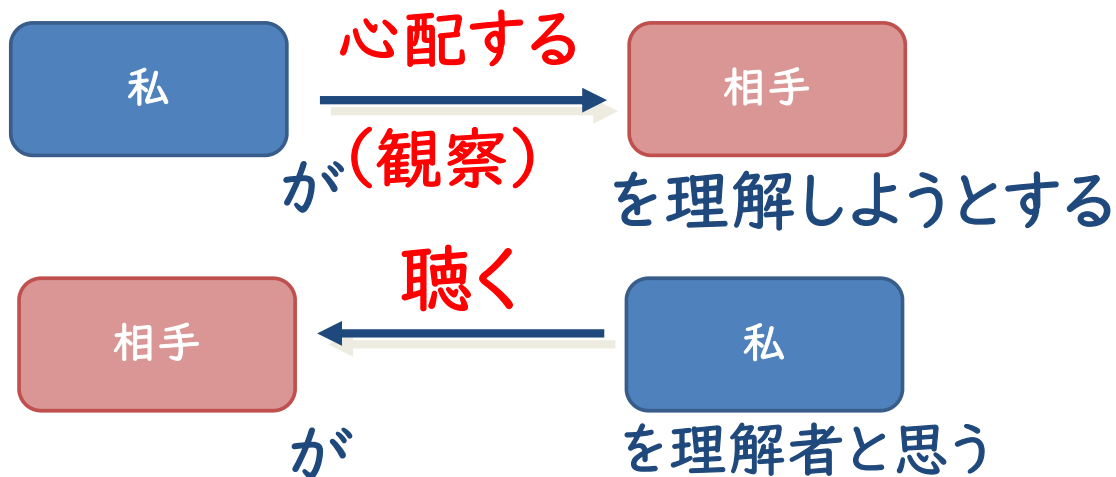
3. 解決できない苦しみの中でも、  
穏やかになれる理由（支え）を見いだし、支援する

# 魔法の言葉

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

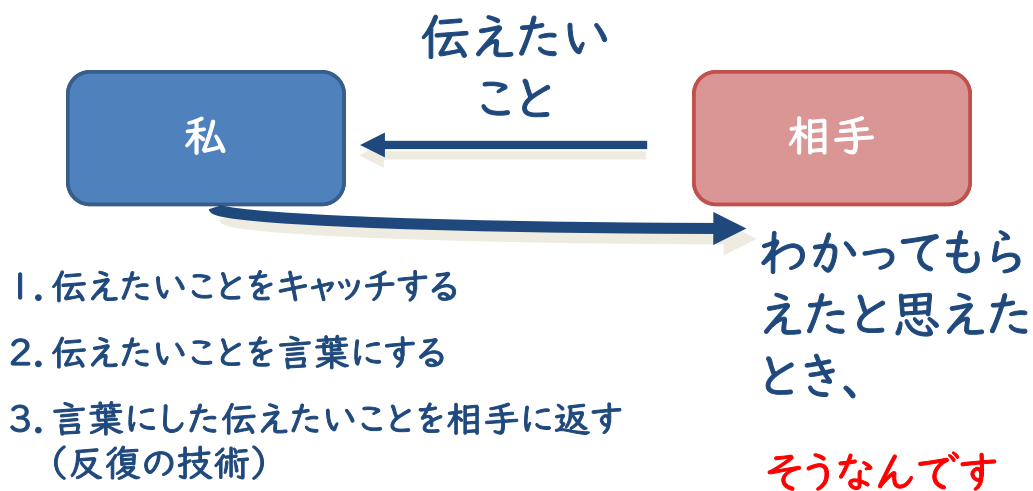


# ほんとうに苦しんでいる人の 気持ちを理解できるでしょうか？



© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## 援助的コミュニケーション



© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## まとめ



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

相手から見て  
「わかってくれる人」  
になるには…



相手の伝えたい  
言葉をしっかり聴いて、  
**反復**しよう!

苦しんでいる人は



「わかってくれる人」がいるだけで、  
まっくらに思えていた世界のなかでも、  
1つのあかりを見つけることが  
できるでしょう

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会



## マイナスをプラスにする 3つのポイント

1. わかってくれる人があるとうれしい

2. 解決できる苦しみは、解決する

3. 解決できない苦しみの中でも、  
穏やかになれる理由（支え）を見だし、支援する

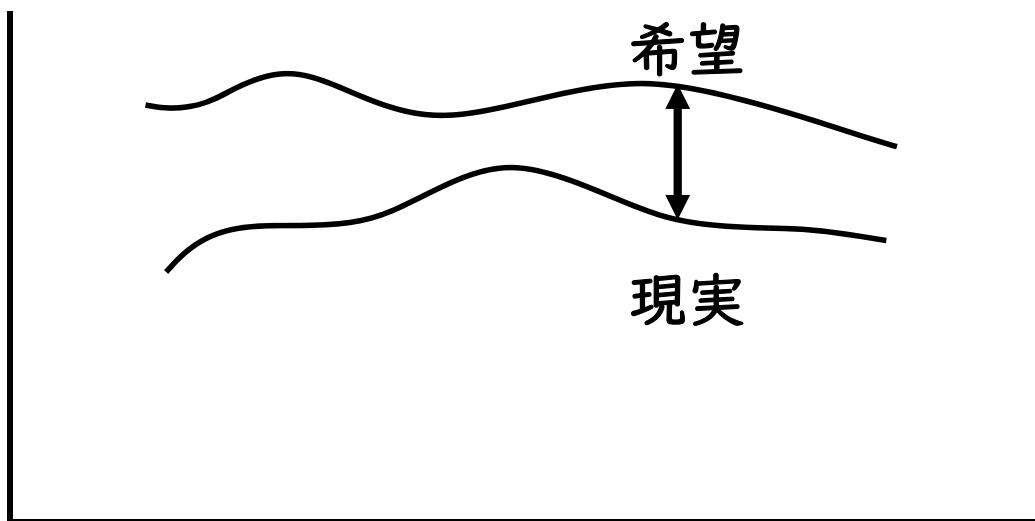
© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 問い

どうしたら、相手の苦しみに  
気づく感性を磨くことが  
できるのでしょうか？

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 苦しみの構造



© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 苦しみは2つに分けて考える

## 1. 解決できる苦しみ

- ・お風呂に入りたいので訪問入浴を利用する
- ・寝ていて起き上がるのが大変なので介護ベッド導入した

## 2. 解決が難しい苦しみ

- ・なんで物忘れが進んでしまうのだろう？
- ・なんで自分だけこんなに苦しむの？

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 解決が難しい苦しみ

なんで私…

？

理不尽な苦しみを前に  
私たちは時に言葉を失います

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# マイナスをプラスにする 3つのポイント

1. わかってくれる人がいるとうれしい

2. 解決できる苦しみは、解決する

3. 解決できない苦しみの中でも、  
穏やかになれる理由（支え）を見だし、支援する

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## 苦しみから学ぶこと

空が明るいとき



苦しみにあう前

山の上  
に  
行く  
と

空が暗いとき



苦しみにあった後

星に気づく  
たくさん  
の

- 当たり前大切さを知らない、気が付かない

苦  
し  
み

- 何気ない優しさがうれしい
- 家であたりまえに、布団で休めることは素晴らしいと思う
- ただ家族がそばにいてだけで心が穏やかになる
- 草花など、自然の偉大さ、愛おしさに気づく
- 1日1日を大切に生きようと思う

|| 支えに気づく  
穏やかになる理由

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## 問い

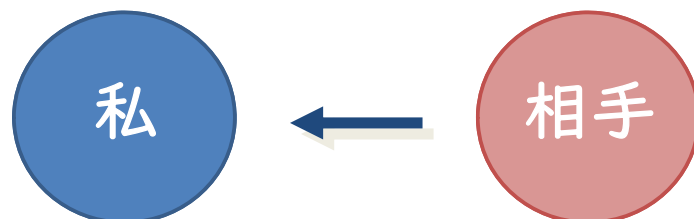
いままでの人生で苦しかったとき  
のことを思い出してください。

苦しかった時、あなたが頑張れ  
た理由（支えになったもの）には、  
どのようなものがありますか？

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## 支えとなる関係

人は1人では弱くても、  
自分のことを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

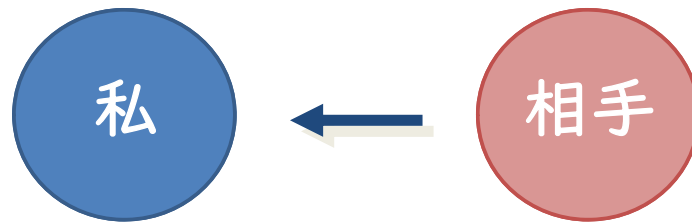


© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 支えとなる関係



- 家族
- 友人
- ペット
- 自然
- 人を越えた存在とのつながり など

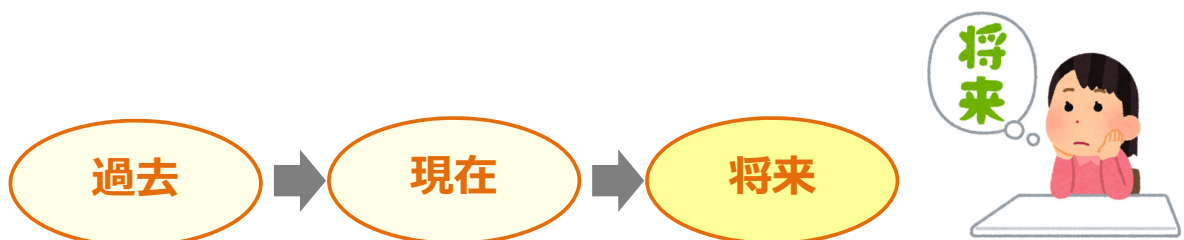


© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 将来の夢

**人は、過去の体験から生まれた将来の夢に向けて、  
今を生きようとしています**

**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**



© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

# 選ぶことができる自由 (基本的人権)



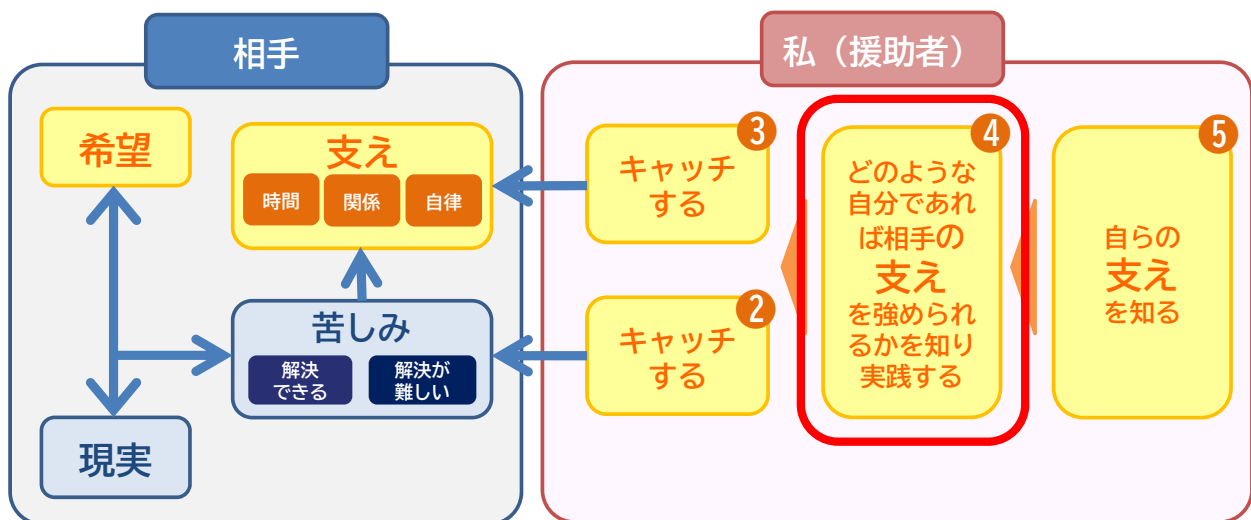
選ぶことができないと苦しい

選ぶことができると嬉しい。

一人の人間として選ぶことができる自由は、基本的人権です。

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

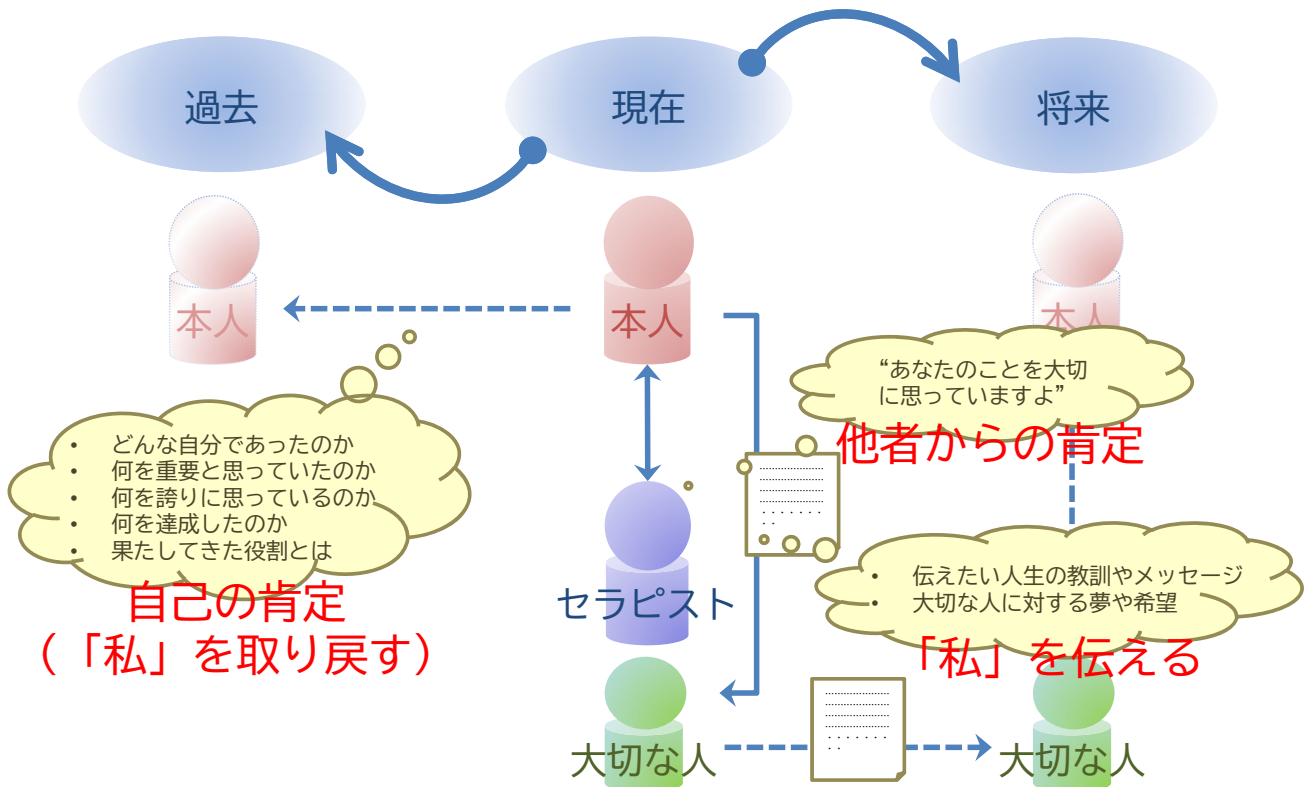
## ユニバーサル・ホスピスマインド



**1 援助的コミュニケーションの基本**  
~苦しんでいる人は自分の痛みをわかってくれる人がいると嬉しい~

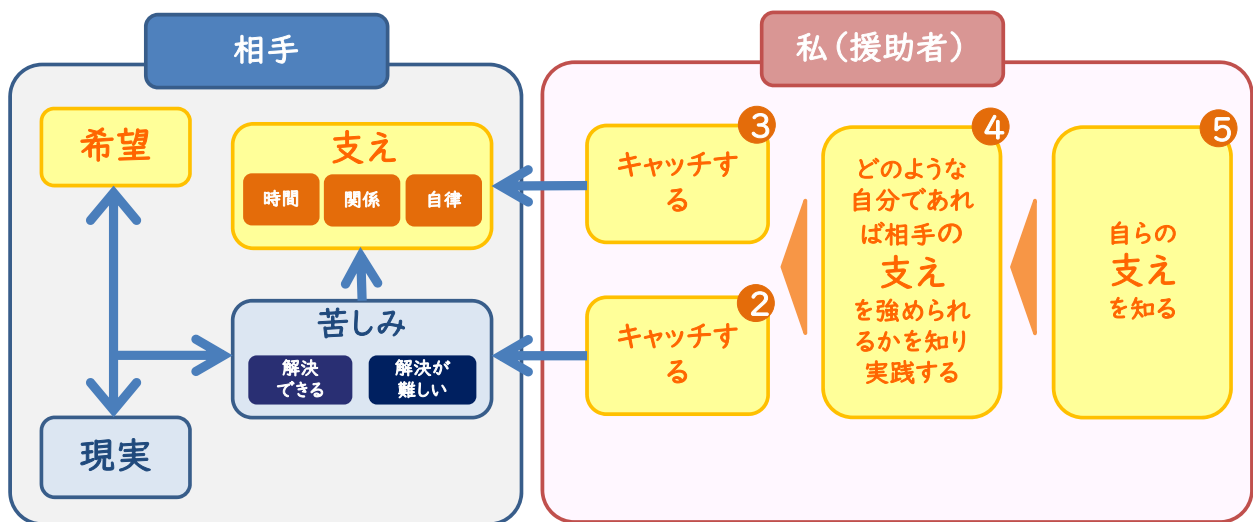


# 尊厳について：ディグニティセラピー



©エンドオブライフ・ケア協会

# 苦しむ人への援助と5つの課題

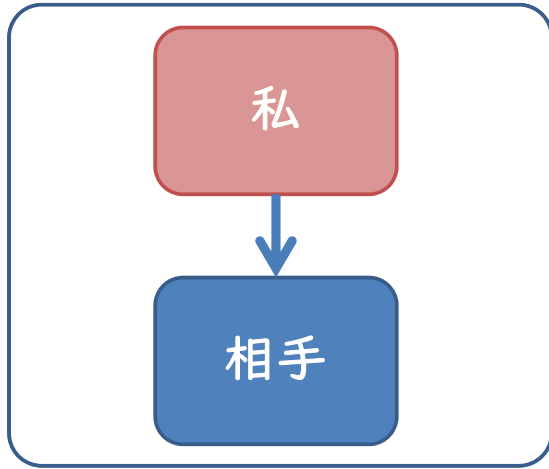


## 援助的コミュニケーションの基本

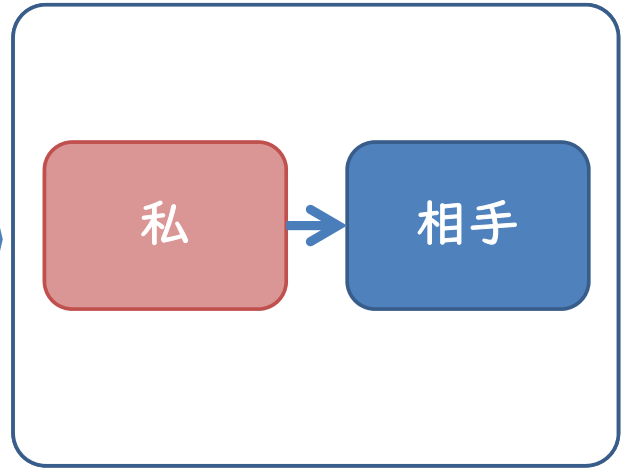
～苦しんでいる人は自分の苦しみをわかってくれる人がいるとうれしい～

# 本当の力とは逃げないこと

「苦しむ人の力になりたい」  
と願うとき



苦しむ人の力になれなくても、  
そばにいられるとき



- 力になれないとき苦しい
- 関わるのが難しい

- 自分の弱さ、無力さを知っている
- 自分の本当の支えを知り、それを通じて困難と向き合い続ける

© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

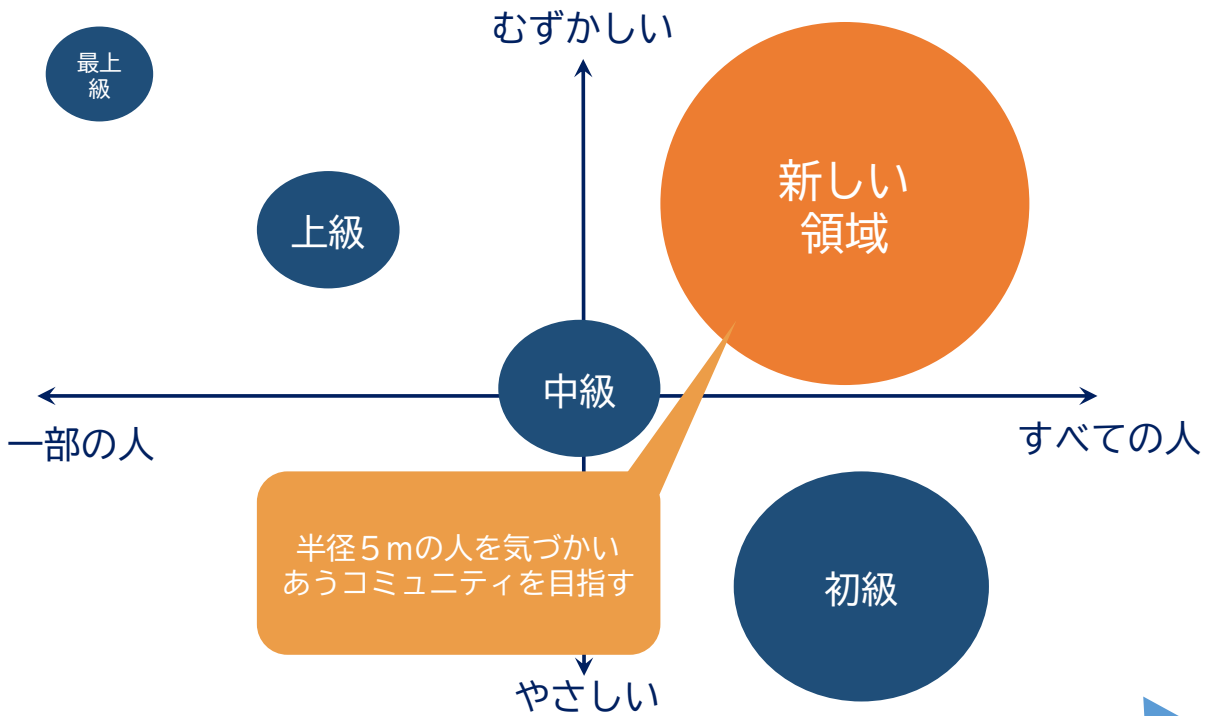
誰かの支えに

なろうとする人こそ

一番、支えを必要としています



めくみ在宅クリニック(在宅療養支援診療所) 横浜市瀬谷区橋戸2-4-3 TEL.045-300-6630



© 一般社団法人エンドオブライフ・ケア協会

## ユニバーサル・ホスピスマインド 大切にしていること



- ① **目標**は、本人・家族・関わる人が穏やかであること
- ② 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
- ③ 相手からみて、わかってくれる人になるために聴く
- ④ 苦しみに気づくために、相手の希望と現実の開きを意識する
- ⑤ 解決できる苦しみは解決する
- ⑥ 解決できない苦しみがありながらも穏やかになれるために、相手の頑張れる理由・支え（支えとなる関係、将来の夢、選ぶことができる自由）に気づき、援助する
- ⑦ 誰かの支えになろうとする人こそ、一番支えを必要としている自らの支えとして「役に立つ（Very Good）」と「これでよい（Good Enough）」の二軸を学ぶことが大切



# エンドオブライフ・ケア協会

2015年4月、人生の最終段階に対応できる  
人材育成から開始。  
全国で、誠実に関われる担い手が増えていく  
ための活動を続けています



*Coming soon!!*

エンドオブライフ・ケア協会

設立9周年

2024.4.13 (土)



どなたでもご参加いただけます。

# 人材育成の輪が広がるために

会員になって応援をいただけませんか

学びたい人は、ELC養成講座を受けてみませんか

教えたい人は、ELCファシリテーター・OKプロジェクト認定講師  
(いのちの授業) になりませんか

志のある人は、一緒に活動しませんか、待っています！

## 文献

- ・ 死を前にした人に、  
あなたは何かができますか？  
(医学書院)
- ・ 折れない心を育てるいのちの授業  
(角川書店)

