認知症の方とより良い関係を築くために、誰でも身につけ実践できる

優しさを伝える
コミュニケーション・ケア技法

ユマニチュード®

ユマニチュードとは

体育学を教えていたイヴ・ジネスト氏とロゼット・マレスコッティ氏が考案したフランス生まれのコミュニケーション・ケア技法です。

相手に届けたいサポートを、うまく受け取ってもらうための具体的な技術と「なぜ それを行うのか」という考え方（哲学）からできています。

技術と哲学を通じて「あなたのことを大切に思っています」という気持ちを、相手が理解できるように表現し、伝えることで、ケアを受ける人とケアをする人の間に良い関係を築きます。

2012年に日本で導入が始まり、現在では全国の医療機関・介護施設、自治体、教育機関などへ広がり、ケアの現場に変化をもたらすと同時に、認知症にとどまらず救急隊活動や自閉スペクトラム症など幅広い分野・年代層で活用されています。さらにケアを受ける人に必要な情報を届ける技術に関する学術的研究も進められています。

「優しさ」を伝えるための技術

「優しさ」を相手が理解できる形で表現するためには技術が必要です。ユマニチュードでは「4つの柱」と「5つのステップ」という技術を定めました。この技術は決して難しいものではなく、だれもが習得し実践できるものです。

4つの柱

「あなたのことを大切に思っています」ということを相手が理解できるように伝えるための方法です。

「見る」
正面から・水平に・近く・長く

「話す」
穏やかに・低めのトーン・ゆっくりと・ポジティブな内容を

「触れる」
広い面積・ゆっくり・包み込むように・決して掴まずに

「立つ」
できるだけ立つ（動く）時間を取り入れる

5つのステップ

“4つの柱”と、“5つのステップ”の手順で相手と良い関係を結び、ケアを受け入れてもらいやすくなります。

STEP 1 出会いの準備
来訪を告げる

STEP 2 ケアの準備
よい関係を結ぶ

STEP 3 知覚の連結
実際のケア

STEP 4 感情の固定
ともに過ごした時間を振り返る

STEP 5 再会の約束
次のケアにつなぐ

「ユマニチュード」という名前

ちょっと変わった「ユマニチュード」という名前は「人間らしくある」という意味を持つフランス語の造語です。この名前はユマニチュードが「その人がその人らしくいること」を大切にする、という思いが表されています。

誰かの助けを借りるようになったとしても最期の日まで尊厳を持って、人間らしい存在であり続けることを支えていく―ユマニチュードは、全ての人の自由と自律が尊重される社会の実現に貢献したいと考えています。

ユマニチュードで広がるケアのバトン

市民の実践、家族介護、地域の病院、介護施設、自治体との協働。

皆でユマニチュードを学んで、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせる、認知症の人にやさしいまちをつくりましょう。

日本ユマニチュード学会では、より多くの方にユマニチュードの哲学やケア技法に興味を持っていただけるよう、さまざまな情報を発信しています。

一般社団法人 日本ユマニチュード学会
Website: https://jhuma.org/　**Email:** info@jhuma.org

西東京市
問い合わせ　西東京市高齢者支援課 地域支援係　TEL:042-420-2811

記載の文面及びイラストの無断転載を禁じます
制作・発行：日本ユマニチュード学会
イラスト：萩原亜紀子
デザイン：寺澤晶子