

# ひもときシートは、

## 認知症ケアの「考え方」をアシストするツールです

チームでも、そして一人でもひもときシートは使えます。  
そして困難であればあるほどひもときシートは力を発揮します。

### このような具合に進みます

#### 私が辛いのはあなたのせい…

皆さんが困っていること、負担に感じていることを具体的にイメージします。  
その方にどうなってほしいと考えますか？  
そのためにどんな取り組みを行おうと考えますか？

こんなに頑張っているのにうまくいかないなあ

自分達が困っていることを、そのまま素直に書けばいいんだ!

#### いや待てよ 本当は何か理由が…

その方が口にする言葉、表情やしぐさを、ありのままに書き出してください。  
その方が困っている時に、こだわっていることは何ですか？  
身体は痛くないですか？ 寂しそうではないですか？ 寒くはないですか？  
生活環境の変化はありましたか？  
認知できないものに囲まれて不安を感じてはいませんか？

そんなことが影響しているかもしれないんだ

### 事実を基に思考展開

#### 自分も同じ立場だったら…

その方が本当に悩んでいることはどんなことなのでしょう？  
今まで理解できなかった言動の意味がわかってきませんか？  
ブレのない新しいケアの方向性が見えてきませんか？

そうだそうだ。つながってきたぞ!

なんだ。本人にとっては、当然のことだったんだ。それだったらこういう方向性で接していこう!

今までの見方や捉え方では、なかなかたどり着くことができなかった  
援助者の視点から本人の視点への切り換え!  
そしてチーム内での方向性の一致もスムーズに!  
スーパーバイズ的にダイナミックな思考の転換を進めていきます。

これからの認知症ケアにおけるスタンダードな思考法。  
それがひもときシート!

## ひもときシート活用研修の様子

基本的な考え方や構造、順を追ったプロセスの理解、そして事例を使い実際にシートに記入していきます。

研修内容 シート開発の経緯・意義 / ガイドラインに沿った内容の説明 / グループ演習 / 意見交換 等



## ひもときシートを使って…

- 「多角的に捉えること」「考えること」「考え続けること」の重要性を、スタッフと常に考えていけると思う。
- BPSDの原因を考え、その場しのぎのケアから、根本的な原因解決のためのケアに視点が動いた。
- ご本人の気持ち（言葉の背景にある状態や思い）をより理解して考えるようになった。  
ご本人の言葉（なぜ？ 快・不快など）に敏感になった。
- 事例を考えることで、チームとして関わろうとする雰囲気が出てきたので、一人で悩む（頑張る）職員が減った。  
(アンケートより抜粋)

## ひもときシート Q&A

### Q. ひもときシートはどうやって活用すればいいの？

A. ひもときシートへの取り組みにあたっては、  
①事例概要シート ②ひもときシート ③ひもときシートガイドラインの  
3つのツールが用意されています。詳しくは、ひもときシートの使い方をクリックしてください。

### Q. ひもときシートの特徴は？

A. ひもときシートは、パーソン・センタード・ケアを基本に作られており、アセスメントシートではありません。アセスメントシートの前段階で活用する考え方の手引き、あるいは思考の整理としてお使いいただくものです。「課題の整理」「事実の確認」「背景の整理」へのシートの記入を通じて、援助者視点のケアから本人視点のケアへと思考の展開を図ることが最大のねらいです。認知症ケアの対応力向上のために、思考の整理と考え方をチームで共有するための教材として活用していくことも可能です。

さあ、あなたも始めてみましょう!