



○ 気づきのプロセス

- ▶ はじめに
- ▶ ひもときシートとは
- ▶ ひもときシートの流れ
- ▶ 事例
- ▶ A課題の整理
- ▶ B課題の整理①
- ▶ B課題の整理②
- ▶ 思考展開エリア
- ▶ C本人の言葉や行動
- ▶ 8つの視点
- ▶ D課題の背景・原因の整理
- ▶ 共感的理解
- ▶ E本人の立場から考える
- ▶ F課題解決のアイデア
- ▶ 終わりに

Copyright 2002-2010 認知症介護研究・研修センター



# ひもときシートとは？

- 援助者の視点で捉えた課題
- ↓ 視点を定める (ひもときシートの活用)
- 本人の視点で課題解決



(2/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

# 「ひもときシート」の流れ



Step1 援助者の課題の確認

Step2 事実の確認 (思考展開エリア)

Step3 課題の背景と原因の整理

本人視点のケアへ展開

1 評価的整理

3 本人視点の展開

(3/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

それでは「ひもときシート」の使い方をみていきましょう



(4/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

## 事例

85歳のみえ子さんはショートステイを利用して3日経ちました。初日から毎日決まって夕方になると、「こんなことはしてられない、ご飯の支度をしないと旦那に叱られるから帰ります。」と玄関にやってきます。家はすでに売られて無いことや、夫は亡くなり居ないことなどを話し、食堂まで誘導すると、一旦は落ち着きますが、夕食が始まるまで数分ごとにこのようなことを繰り返します。あなたは、この事例をどのように考えますか？



まなみさん  
2級ヘルパー  
2年目



みえ子さん 85歳  
夫と死別

(5/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶



◀ 前へ

次に進んでください ▶

**A** 課題の整理 I あなたが感じている課題



- あなた自身の悩みに焦点をあてて具体的に書いてみましょう。
- 自分自身のストレスや負担感の原因をはっきりさせることがねらいです。



ひもときガイドライン P2を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

## A 課題の整理 I あなたが感じている課題

自分の困り事を素直に書いてもいいんだ。

忙しい時に限って帰宅願望が強くなり、おとなしく座っていてくれないのが一番つらいなあ。



(8/33)

ひもときガイドライン P2 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

## B 課題の整理 II ① あなたが考える対応方法

「その人らしく」というような抽象的な表現ではなく、具体的な姿などを思い浮かべてみましょう。

まなみさんは、みえ子さんにどんな「姿」や「状態」になってほしいのですか。



- あなたのケアの目標を確認しましょう。
- 日々のかかわりを振り返って具体的に書いてみましょう。

(9/33)

ひもときガイドライン P2 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

## B 課題の整理 II ①あなたが考える対応方法

夕食時、食堂でみんなと  
落ち着いて過ごしてほしい

他者とのトラブルを  
起こさないでほしい...

う〜ん...

自分の物と施設の物、  
他者の物の区別がついて  
ほしい...

(10/33)

ひもときガイドライン P2 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

## B 課題の整理 II ②あなたが考える対応方法

おやおや、随分悩んで  
いるようですね。

では、当面どのような  
ことに取り組んでいこう  
と考えていますか。



●あなたの思いをどのような対応につなげているか  
を確認します。

●いま取り組んでいることを具体的に書きましょう。(11/33)

ひもときガイドライン P3 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

## B 課題の整理Ⅱ ②あなたが考える対応方法

夕食前に何か手伝いをしてもらい、みえ子さんの気持ちを帰宅願望からそらすとか...



(12/33)

ひもときガイドライン P3を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

では、Step2 分析的理解 (思考展開エリア) に移りましょう。



ここでは根本的な課題解決に向けて、8つの視点から情報を多面的に整理、確認します。

(13/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶



思考展開のための8つの視点は、単に「ある」「なし」ではなく、「C. 本人の言葉や行動」で書き出した言葉、行動、表情、しぐさ等の意味を理解するために、思考展開エリアを使って、本人をとりまく環境や心身の状態について整理してみましょう。

- (1) 疾病や薬の副作用等の影響は考えられますか？
- (2) 身体的痛み、便秘・不眠・空腹等による苦痛の影響は考えられますか？
- (3) 悲しみ・怒り・寂しさ等の精神的苦痛、また本人の性格等の影響は考えられますか？
- (4) 音・光・味・におい・寒暖等感覚的な苦痛を与える刺激の影響は考えられますか？
- (5) 家族・介護者など周囲からの過剰、あるいは少なすぎる関わりの影響は考えられますか？
- (6) 障害程度・能力の発揮に対して、住まい・器具・物品等物的環境による影響は考えられますか？
- (7) 要望・障害程度・能力の発揮と、アクティビティ（活動）とのズレによる影響は考えられますか？
- (8) 生活歴・価値観等に基づいた暮らし方と、現状とのズレによる影響は考えられますか？

(14/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

C

課題に関連しそうな本人の言葉や行動を書き出してみましょう



「帰りたい」、  
「だんなの食事の支度をしなくちゃ」といつも  
言ってるなあ...

あなたが困っている場面で、  
みえ子さんが口にする言葉、表情を  
ありのままに書いてください。



- 本人に焦点をあてて、事実に基づいて書き出します。
- 本人の「願い」が隠れている場合があります。

(15/33)

ひもときガイドライン P4 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶



## 思考展開のための8つの視点について



さて、ここであなたの視点から、みえ子さんの視点へ捉え直していくことにします。

8つの視点？

本人をとりまく環境や心身の状況について理解をするために、本人の言動を振り返りながら**8つの視点**から整理してみましょう。



(16/33)

ひもときガイドライン P5 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(1) 病気の影響や、飲んでいる薬の副作用について考えてみましょう。

### 視点①



まず、病気の影響や飲んでいる薬の副作用を考えてみましょう。どんな薬を飲んでいますか？

薬の種類は..？

- 飲んでいる薬と状態変化を振り返ったり、記録を確認したりすることが大切です。
- 中核症状の影響についても考えてみましょう。

(17/33)

ひもときガイドライン P5 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(2) 身体的痛み、便秘・不眠・空腹などの不調による影響を考えてみましょう。

## 視点②



次に、身体の痛みや便秘・不眠などの影響を考えてみましょう。  
夜、よく眠れていますか？

よく寝ているし..  
痛みの訴えは？

- 身体的な不調が、本人の心の状態に影響していませんか。
- 痛みや苦痛が生じて、自覚したり、周囲に訴えることができないこともあります。



(18/33)

ひもときガイドライン P6 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(3) 悲しみ・怒り・寂しさなどの精神的苦痛や性格等の心理的背景による影響を考えてみましょう。

## 視点③



では、悲しみ・怒り・寂しさなどの影響について考えてみましょう。  
ため息をついたりしていませんか？

そういえば、  
夫に会えなくて  
悲しいのかな..

- 表情やしぐさ、雰囲気、目の動きといった言葉以外の情報をくみとることが大切です。
- 認知症になると本来の性格や心情が変化することもあります。家族や親しい人からの情報を整理してみましょう。



(19/33)

ひもときガイドライン P6 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(4)音・光・味・におい・寒暖等の五感への刺激や、苦痛を与えていそうな環境について、考えてみましょう。

### 視点④

音・光・味・におい・寒暖などの環境が五感に与える刺激について考えてみましょう。  
周りはうるさくないですか？



どうかな...？



- 周りからの刺激が、本人を不快な気持ちにさせ、行動・心理症状を引き起こしていないか確認してください。
- また、本人の落ち着ける居場所になっているか、不快を招くような刺激はないかを確認してください。(20/33)

ひもときガイドライン P7 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(5)家族や援助者など、周囲の人の関わり方や態度による影響を考えてみましょう。

### 視点⑤

周囲の人からの関わり方や態度の影響を考えてみましょう。  
ご家族は会いにこられますか？



夫は亡くなっているし...



- 本人と家族の関係は複雑になりやすく、家族も本人も自信や誇りを失っている場合があります。
- 不適切なケアが、本人のストレスを引き起こす原因になることがあります。

(21/33)

ひもときガイドライン P7 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(6) 住まい・器具・物品等の物的環境により生じる居心地の悪さや影響について考えてみましょう。

### 視点⑥



住まい・器具・物品などによる居心地の悪さや影響について考えてみましょう。

慣れ親しんだものがまわりにありますか？

慣れ親しんだものですか ... ?



- 不適切な環境により、本人に思わぬ影響を与えている場合もあります。生活全般をさまざまな角度から考えていくことが大切です。

(22/33)

ひもときガイドライン P8 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(7) 要望・障害程度・能力の発揮と、アクティビティ(活動)とのズレについて考えてみましょう。

### 視点⑦



今のアクティビティ(活動)は、本人の能力が発揮できるものか考えてみましょう。

得意なことはなんでしょう？

大好きなことは ...



- 本人のためにと提供していることが、本人の精神的負担になっていたり、自尊心を傷つけたりしていないかを確認します。

(23/33)

ひもときガイドライン P8 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

(B)生活歴・習慣・なじみのある暮らし方と、現状とのズレについて考えてみましょう。

### 視点⑧

最後に、生活歴や習慣を生かした暮らしができてきているかについて考えてみましょう。  
こだわりを尊重していますか？



なじみのある暮らし方？  
早く結婚したと聞いてるけど...



- 生活歴、暮らし方、本人の思い、人間関係、役割意識等の情報収集をしてみましょう。

(24/33)

ひもときガイドライン P9 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶



事実確認はできましたか？

#### 視点①

アルツハイマー型認知症  
HDS-R11点

#### 視点②

水分・食事ともOK。  
夜間も熟睡している。

#### 視点③

夫への愛情、人に何かを  
してあげたい気持ち...

#### 視点④

特びなし...

#### 視点⑤

養子、夫ともに死亡。  
独居暮らし。

#### 視点⑥

特びなし

#### 視点⑦

施設内行事には積極的に  
参加する。

#### 視点⑧

19歳で結婚、夫が  
死亡し独居となる。

(25/33)



◀ 前へ

次に進んでください ▶



情報の収集、整理ができましたか？

家族や他のスタッフからも  
情報を集め、これでしっかり  
事実確認できたわ！  
悩みや背景が本人の立場で  
整理できたわ。



(26/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

**D** 課題の背景や原因を整理して  
みましょう



8つの視点を考えたところで、みえ子さんの  
言動と関連付けて整理してみましょう。

(27/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

**D** 課題の背景や原因を整理してみよう

本人が求めているものが分かること。その上で現在置かれている状況との落差を埋める方法を考えることが大切なのね。



例えば...

- ・夕方の過ごし方
- ・本人の体調や生活リズムの捉え直し
- ・ショートステイでの人間関係...

(28/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

さあ、それでは最後の Step3  
共感的理解に移りましょう。



ここでは、本人の視点で課題の解決がなされていくように、あなた自身の思考を展開してみましょう。

(29/33)

◀ 前へ

次に進んでください ▶

**E** 「A課題の整理I」に書いた課題を  
本人の立場から考えてみましょう



ここからは実践に移していく  
プロセスです。

みえ子さんの「困り事」や「悩み」、  
「求めていること」を書いてみましょう。

なるほど、言動からは  
分からなかったみえ子  
さんの本当の悩みが  
分かってきたわ!



- 8つの視点で整理した情報や  
気づきから、あなたの困り事を、  
本人の立場や気持ちから考えて  
いきます。



(30/33)

ひもときガイドライン P10 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶

**F** 本人にとっての課題解決に向けてでき  
そうなことをいくつか書いてみましょう



みえ子さんの気持ちに沿った  
ことで、みなさんができそうな  
ことを書いてみましょう。

みえ子さんの思いが  
見えてきたわ!  
その思いに沿ったアイ  
デアを書いていけば  
いいのね!



- 重要なのは、持っている力や可能性を  
引き出して、本人の思いや立場から  
解決策を模索することです。



(31/33)

ひもときガイドライン P10 を参照

◀ 前へ

次に進んでください ▶



援助者の「困り事」が、事実の確認や思考展開、整理する過程を経て「当然の行動」へと捉えし直しされ、「ご本人の思い」に沿ったケアの方向を導き出していきます。

一人で使っても良い気づきは得られますが、チームで使うとより効果があります。また、何度も繰り返し利用することで、思考のプロセスの標準化を図っていくことができます。



◀ 前へ

次に進んでください ▶

困っているケースで使用すれば、より力を発揮することができるでしょう。きっと、あなたと認知症の人を近づけることができますと思います。

ひもときねっとに掲載されている事例も参考にしてくださいね!



◀ 前へ