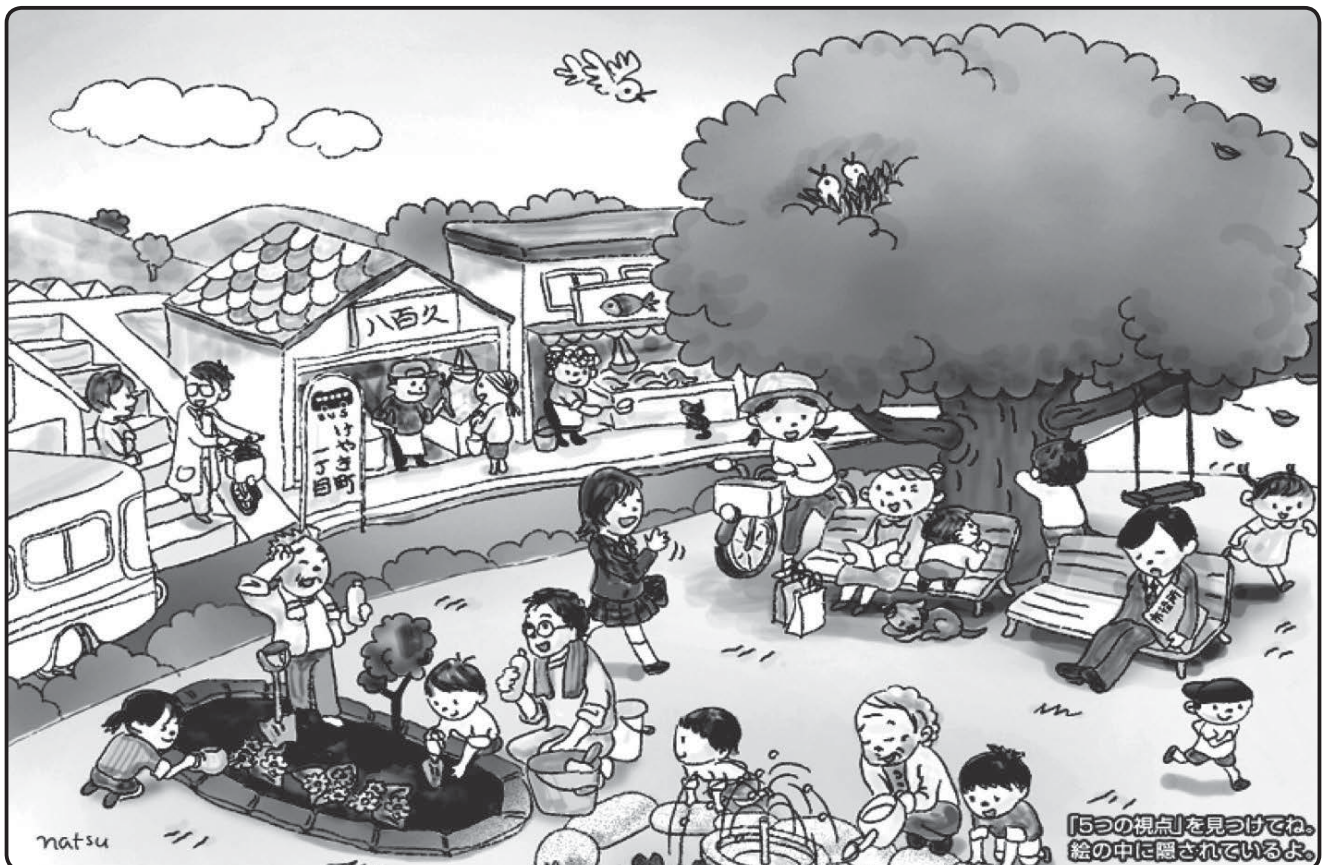


一人ひとりが
住みなれた地域で自分らしく
暮らしつづけるために

センター方式 ガイド





本人と家族のよりよい暮らしにむけて

✿今、身近な町の中で・・・

全国どの町でもたくさんの認知症の人が暮らしています。
認知症になりたくてなる人はいません。あなたの町で暮らす認知症の一人ひとは、認知症になってから、どんな日々を送ってこられたのでしょうか。そして、今、どう暮らしておられるでしょうか？

✿どこで暮らしていても、よりよい日々を

暮らす場所が自宅か、ホームか、施設か、病院か、どこであっても、本人が自分らしさを保ちながら少しでもよりよい日々を過ごしてほしい、そんな素朴な願いを抱いたケアの現場の人たちが中心となって作りだされた方法がセンター方式です。具体的な支援の手がかりを見つけ出すための道具です。

✿気軽に使って、よろこびや楽しさを

道具は、実際に使ってみないと、手ごたえや便利さがつかめません。
センター方式という道具のねらいや使い方、活かし方を学びながら、ぜひ、気軽にふだんの中で使い始めてください。あなたが使い始めることで、よりよい日々を過ごせるためのきっかけをつかめる本人・家族がきっといます。センター方式を通して、本人・家族の(小さな)よろこびを生みだし、支え手としてのやりがいや、仕事の楽しさを実感している人が増えています。

✿一人ではなく、仲間といっしょに

センター方式は、職場や地域の人たちと一緒に使うことで、威力が高まります。少しずつ、周囲の人と使いながら、一緒に考え、悩み、ともに前向きに取り組んでいく仲間を増やしていきましょう。同じ地域以外にも、全国にはセンター方式を活用しながら、認知症の人をコツコツと支えている仲間がたくさんいます。センター方式を通して、一人ではなく、共に進んでいく仲間とつながり、支えあう仲間の輪を広げていきましょう。

✿あなたの町のこれから、あなた自身のこれから

今、多くの人たちの地道な実践の積み重ねを通して、「本人が地域の中でよりよく暮らしていくことを支える支援」の流れが広がっています。
センター方式は、一人ひとりの支援を通して、自分らしく暮らしやすい地域をつくっていくための地域づくりのための道具でもあります。
センター方式を使っていくことで、あなた自身が、あなたの町を暮らしやすい町に変えていく大切な一人として、きっと活躍の場が広がっていくことでしょう。

✿あなたの声やエピソードをお寄せください

世の中の暮らしのあり方も、認知症の人の支援のあり方も時代の中で変化していきます。それらにあった道具になるために、センター方式も変化していくことが必要です。センター方式を実際に使ってみた手ごたえやちょっとしたエピソード、改良にむけて気づいた点やアイデア、どんなことでも結構ですので、どうぞ東京センターにお知らせください。

これからの楽しみに、一緒につくりだし、進んでいきましょう。

目 次

1. 本人と家族が地域でよりよく暮らしていくために.....	2
1) 本人と家族のよりよい暮らしをめざして	
2) 認知症ケアの視点	
2. センター方式について.....	4
1) センター方式の全体	
2) 各シートとそれぞれのねらい	
3. みんなで情報を持ち寄り、「本人がよりよく暮らす」ための手がかりを 見つけよう.....	6
4. 本人がよりよく暮らしていく支援を実践するために.....	8
1) 実践していくためのポイント	
2) 支援の流れにそってみんなで一緒に	
3) 支援の流れにそってシートを活かそう	
4) 本人の「今とこれから」のために、それぞれの立場で活かそう	
5. 本人・家族と一緒に使ってみよう.....	12
1) 本人と家族が安心してよりよい日々を送るために	
2) 家族と一緒に使っていこう	
3) 使ってみた家族の声	
6. シート記入のスタートガイド.....	14
■本人と家族がよりよく暮らしていくために一緒に学ぼう.....	16



1. 本人と家族が地域でよりよく暮らしていくために

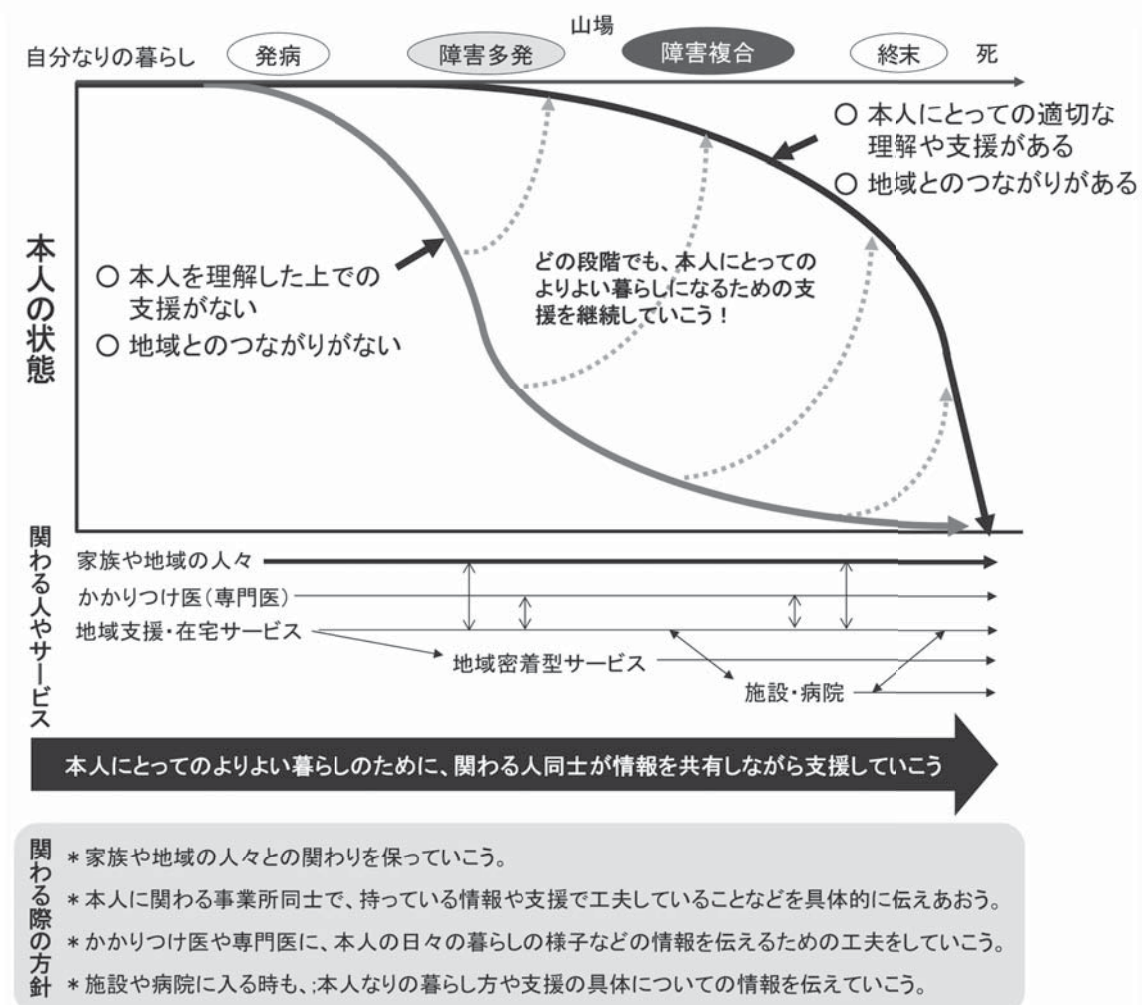
1) 本人と家族のよりよい暮らしをめざして

認知症の発症から最期まで、本人と家族は長い経過をたどりながら暮らしていきます。もともと一人ひとは、自分なりに暮らしてきた人たちです。発症後の経過は、同じ病気(診断名)であっても一人ひとり異なります。その経過の中で、一人ひとりが望んでいる暮らしや支援も異なります。

本人が自分らしく暮らし続けられるかどうか(本人の姿、状態像)は、「本人はどうありたいのか」を支援者が理解しているかどうかで違ってきます。また、本人が大切にしてきた人や場所や事柄(地域の行事や楽しみごと、役割、習慣等)などとのつながりの有無によって大きく違ってきます。

一人ひとりの暮らしや経過を、さまざまな立場の人たちが支えています。本人にとってのよりよい暮らしを支えていくためには、関わる人が持っている気づきやアイデア、工夫などを共有していくことが欠かせません。また、関わる人や居場所が替わる際には、本人がよりよく暮らすための情報を伝えていくことが重要です。そのための道具のひとつがセンター方式です。

本人がどんな状態であっても、よりよく暮らすための手がかりを具体的に見つけながら、本人が自分らしく暮らしていくことを、センター方式を道具にしながら共に支えていきましょう。



2) 認知症ケアの視点

本人は「どんな体験をし、何を望んでいるのか」を常に考えながら支援をしていくことが大切です。現状では、支援関係者それぞれが自分の見方や思い込みで関わっていることが多く、本人が望んでいることとのズレがしばしば生じています。

本人がよりよく暮らしていくためには、さまざまな支援関係者が共通の視点や方針を持つことが欠かせません。「共通の5つの視点」をもとに、視点や方針をみんなでそろえ、本人のよりよい暮らしやそのための支援を一緒に考え、実践していきましょう。

共通の5つの視点

1. その人らしいあり方
2. その人にとっての安心・快
3. 暮らしの中での心身の力の発揮
4. その人にとっての安全・健やかさ
5. なじみの暮らしの継続(環境・関係・生活)

- * 「共通の5つの視点」の一つひとつにそって、自分が実際に関わっている「本人はどうか」を、ふだんの中で具体的に考えていこう。
- * 支援で困ったり悩んだ時は、この視点に立ち戻ってみんなで具体的に話しあおう。

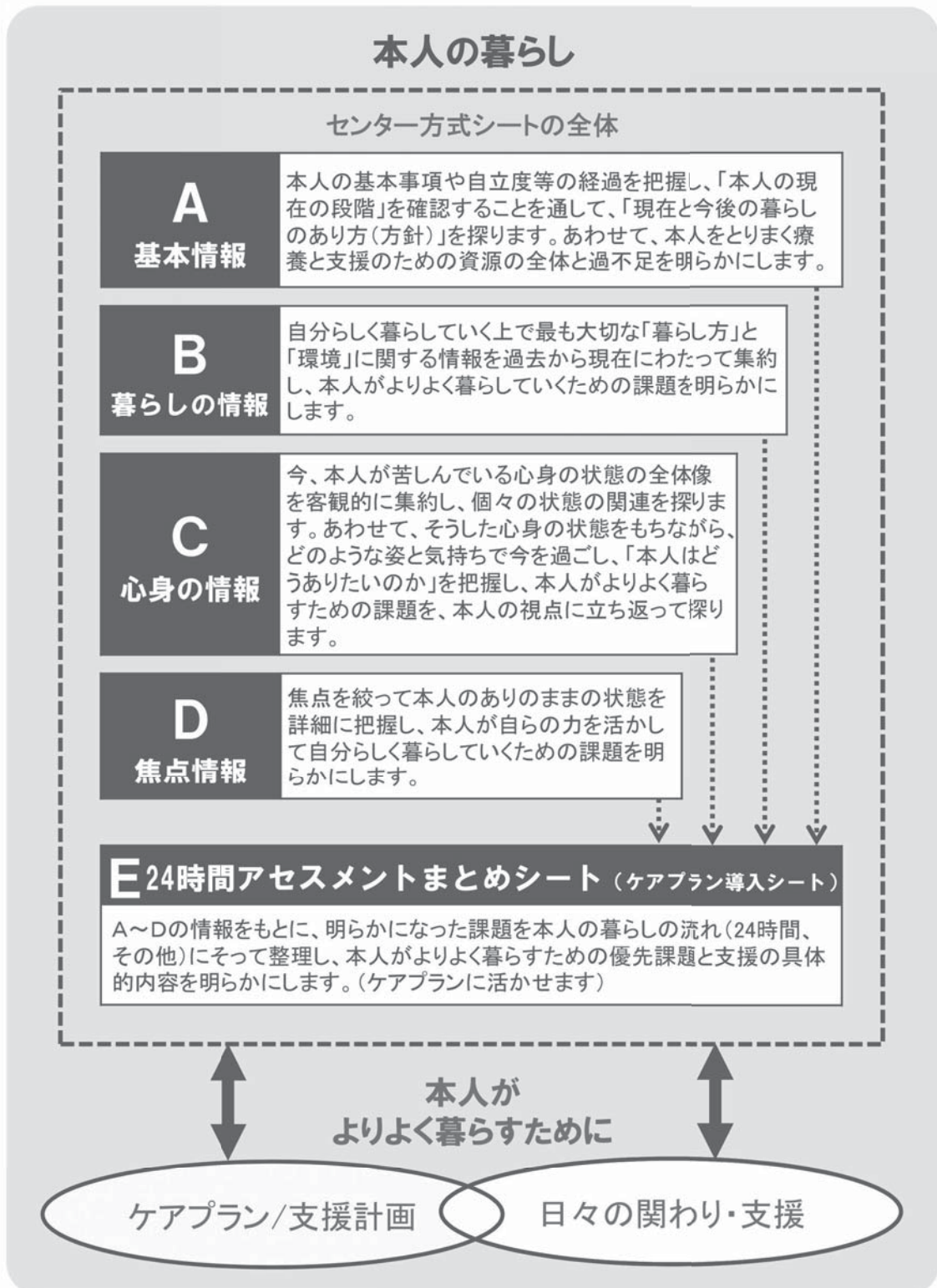


ふだんは手が震えてコップも持てない人ですが、赤ちゃんをしっかりと抱きかかえ、この凛々しい表情・・・
(地域密着型特別養護老人ホームでの一場面)

2. センター方式について

1) センター方式の全体

センター方式にはA～Dの4つの情報領域と、それらをもとに今の本人の全体情報を整理して、本人にとってのよりよい暮らしを実現していくためのシート(Eシート)があります。



2) 各シートとそれぞれのねらい

本人が認知症になってからの日々をよりよく暮らすためには、さまざまな角度から本人の情報を集め、それらの情報をもとに支援を考えることが重要です。そのためにさまざまなシートがあります。

- 全部で16シートあり、各シートにはそれぞれに「ねらい」があります。
(「ねらい」は、各シートのシート名下の◎部分に記載されています。)
- 各シートの「私」は、本人自身のことです。すべてのシートを本人の視点に立ち、本人はどのようなかを考えながら使っていきます。
- 全部のシートを一度に使う必要はありません。今、支援に必要なシートから使い始めましょう。

領域	シート名	ねらい
A 基本情報	A-1 私の基本情報シート	私の基本情報とサービス利用までの経過をみんなで共有してください。
	A-2 私の自立度経過シート	私の自立状態が保てるように、私の状態と変化の経過を記録し、共有してください。
	A-3 私の療養シート	今の私の病気や、のんでいる薬などを把握し、健康で安全に暮らせるように支援してください。
	A-4 私の支援マップシート	私らしく暮らせるように支えてくれているサービスや、なじみの人や物、動物、なじみの場所などを把握して、よりよく暮らせるための支援に活かしてください。
B 暮らしの情報	B-1 私の家族シート	私を支えてくれている家族です。私の家族らの思いを聞いて、家族と私がよりよく暮らせるように支えてください。
	B-2 私の生活史シート	私はこんな暮らしをしてきました。暮らしの歴史の中から、私が安心して生き生きと暮らす手がかりを見つけてください。
	B-3 私の暮らし方シート	私なりに築いてきたなじみの暮らし方があります。私が大事にしたいなじみの暮らし方を継続できるように支援してください。
	B-4 私の生活環境シート	私が落ち着いて、私らしく暮らせるように環境を整えてください。
C 心身の情報	C-1-1 私の心と身体の全体的な関連シート	私が今、何に苦しんでいるのかを気づいて支援してください。
	C-1-2 私の姿と気持ちシート	私の今の姿と気持ちを書いてください。
D 焦点情報	D-1 私ができること・私ができないことシート	私ができそうなことを見つけて、機会をつくり、力を引き出してください。私ができる可能性があることは、私ができるように支援してください。もうできなくなったことは、無理にさせたり放置せずに、代行したり、安全や健康のための支援をしっかりと行ってください。
	D-2 私がわかること・私がわからないことシート	私がわかる可能性があることを見つけて、機会をつくり、力を引き出してください。私がわかる可能性があることは、私がわかるように支援してください。もうわからなくなったことは放置しないで、代行したり、安全や健康のための支援をしっかりと行ってください。
	D-3 生活リズム・パターンシート	私の生活リズムをつかんでください。私の自然なリズムが、最大限保たれるように支援してください。水分や排泄や睡眠などを、支援する側の都合で、一律のパターンを強いしないでください。
	D-4 24時間生活変化シート	私の今日の気分の変化です。24時間の変化に何が影響を与えていたのかを把握して、予防的に関わるタイミングや内容を見つけてください。
	D-5 私の求めるかかわり方シート	私へのかかわり方のまなざしや態度を点検してみましょう。
E 24時間アセスメントまとめシート (ケアプラン導入シート)		今の私の暮らしの中で課題になっていることを整理して、私らしく暮らせるための工夫を考えてください。

3. みんなで情報を持ち寄り、「本人がより

みんなで少しずつ情報を集めよう！

本人はたくさんの思いや願い、さまざまな力を言葉や声、何気ないしぐさや態度で伝えていきます。シートは、これらの見えにくく、とらえにくい事柄を、文字や絵、グラフやマップにしていこうとで“見える”情報にしていこうための道具です。

シートに記入することが目的ではありません。各シートのねらいをふまえて活用し、情報を集めながら本人がよりよく暮らすための手がかりをひとつずつ見つけていきましょう。これらを通して、ケアの根拠となる情報が整理されていきます。

C-1-2 私の姿と気持ちシート

〇-1-2 私の姿と気持ちシート

本人の姿と声(思い)に注目し、支援への手がかりを見つけよう

本人の「思い(今感じていること、伝えたいこと、やりたいこと、願い、希望など)」をとらえていこう。

D-4 24時間生活変化シート

D-4 24時間生活変化シート

本人の変動の特徴を知り、要因を見つけよう

日々の暮らしの様子をさまざまな角度から整理し、変化を引き起こしている要因をとらえていこう。

B-2 私の生活史シート

B-2 私の生活史シート

本人のなじみの暮らしを知り、支援に活かそう

長年かけて積み重ねてきた本人なりの暮らし方を具体的に知り、日々の支援をよりよくするために活かしていこう。

わたしはわたしとして

D-1 私のできること・私ができないことシート

D-1 私のできること・私ができないことシート

本人の暮らしの中で、持っている力を活かそう

朝起きてから寝るまで、暮らしの流れにそって「できる力」、「わかる力」を見つけ、本人がそれらの力を活かして、よりよく暮らせるように支援しよう。

よく暮らす」ための手がかりを見つけよう

A-4 私の支援マップシート

本人が持つ地域とのつながり、
関わり(資源)を活かそう
これまでの暮らしの中で大切にしてい
きた資源(人・場所・事柄など)とそのつ
ながり、新たに必要資源とそのつな
がりを見つけて、本人がそれらの資源と
つながりながら、地域でよりよく暮らし
ていけるための支援に活かしていこう。

B-1 私の家族シート

家族の思いや力を知り、
支援に活かそう
家族の思いと力をとらえ、そ
れらを活かしながら、本人と
家族が共によりよく暮らせるよ
うに支援しよう。

A-2 私の自立度経過シート

本人と家族のこれまでの
経過をとらえ、これからの
支援に活かそう
本人と家族がこれまでにとど
ってきた経過をとらえて、「今と
これから」をよりよく暮らしてい
くための支援に活かしていこう。

E 24時間アセスメントまとめシート

今、私らしく暮らすために
どんなことが必要か、どん
な支援ができるか、それぞ
れの情報を活かして関わる
人が一緒に考えてください。



4. 本人がよりよく暮らしていく支援を実践するために

1) 実践していくためのポイント

本人がよりよく暮らしていく支援を進めていくためには、診断や今の状態、居場所に関わらずポイントが7つあります。これらのポイントは、支援の基礎として従来から言われていることですが、現場ではなかなか実践に活かせなかったり、関わる人それぞれの見方や考え方によって、バラバラな取り組みになりがちでした。

一人ひとりの支援を、ポイントを押さえながらみんなで進めていくためにセンター方式シートが役立ちます。

* ポイントの1～7の順番通りに進む必要はありません。やれそうところからスタートし、広げていきましょう。

<ポイント>	<役立つシート>
1 本人の姿と声(思い)に注目し、支援への手がかりを見つけよう	▶ 私の姿と気持ちシート(C-1-2) ▶ 私の求めるかかわり方シート(D-5)
2 本人の変動の特徴を知り、要因を見つけよう	▶ 24時間生活変化シート(D-4) ▶ 生活リズム・パターンシート(D-3) ▶ 私の心と身体の全体的な関連シート(C-1-1) ▶ 私の療養シート(A-3)
3 本人のなじみの暮らしを知り、支援に活かそう	▶ 私の生活史シート(B-2) ▶ 私の暮らし方シート(B-3) ▶ 私の生活環境シート(B-4) ▶ 私の支援マップシート(A-4)
4 本人の暮らしの中で持っている力を活かそう	▶ 私ができること・私ができないことシート(D-1) ▶ 私がわかること・私がわからないことシート(D-2)
5 本人が持つ地域とのつながり、関わり(資源)を活かそう	▶ 私の支援マップシート(A-4) ▶ 私の生活史シート(B-2)
6 家族の思いや力を知り、支援に活かそう	▶ 私の家族シート(B-1) ▶ 私の生活史シート(B-2)
7 本人と家族のこれまでの経過をとらえ、これからの支援に活かそう	▶ 私の基本情報シート(A-1) ▶ 私の自立度経過シート(A-2)

24時間アセスメントシート(E)

- ① とらえた情報をもとに、本人が暮らしていく上での課題や、1日をどう過ごしたいのかを考える。
- ② 本人がよりよく暮らすための本人にとっての課題を、1日の流れにそって整理してみる。
- ③ 本人にとってのよりよい暮らしに近づけていくための視野とアイデアを広げ、具体的な支援を組み立てる。

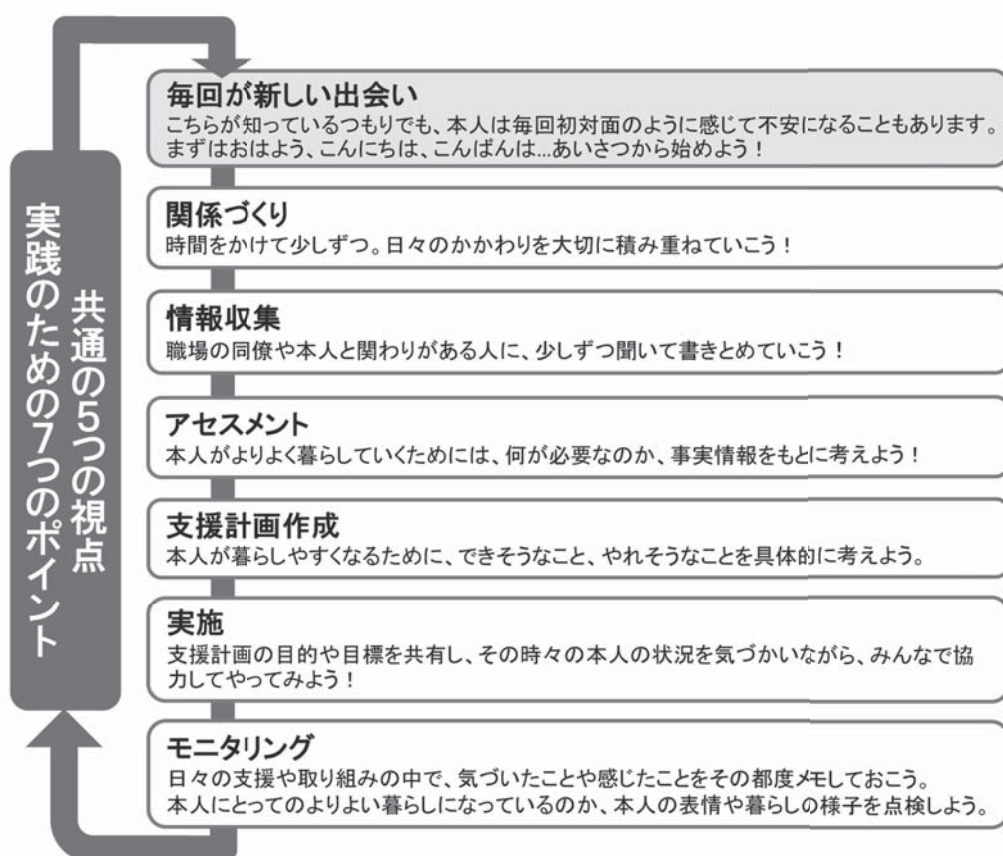
2) 支援の流れにそってみんなで一緒に

本人がよりよく暮らすためには、各ステップを踏みながら支援を進めていくことが大切です。その中でも、特に重要なのが「毎度が新しい出会い」です。支援者が本人と何度も会い、よく知っているつもりでも、記憶や見当識が低下している人にとっては、毎回初対面のように感じて不安をいだくことも少なくありません。

本人が安心できる支援のためには、本人に接する度に支援者自身が「おはよう！」、「こんにちは！」、「こんばんは！」などの挨拶をきちんと行うことで、本人の不安を取り除いていくことが不可欠です。このことが、その後の一連の支援の流れをスムーズに進めていくための原点になります。

支援の各ステップでシートを活かそう

支援者一人ひとりの個々の努力だけでは、本人の安心や暮らしの継続を支えていくことは難しく、関係者がみんなで一緒に支援の流れを進んでいく必要があります。



3) 支援の流れにそってシートを活かそう

センター方式シートは、日常の様々な場面で活かせます。知っていることを書いたり、事実をとらえるために「部分的に活用」することで、「小さな手がかり」が見つかります。見つかった手がかりを支援に活かしながら、本人にとってのよりよい暮らしを実践していきましょう。

○表面的な問題や推測に振り回されずに、シートを使って事実確認をしよう！

- ・認知症の人は、目に見えにくい様々な要因によって、自分自身の安定を保ちにくく、状態が想像以上に大きく変化しやすい特徴があります。
- ・自分一人ではなく、本人の暮らしを支えている関係者と一緒に情報を持ち寄り、話しあいながら、本人の状態がよくなったり悪くなったりする要因と一緒に探っていきましょう。
- ・D-3、D-4シートは日々の記録や日誌替わりに活かせます。既存の記録用紙やシートがある場合も、気になる場面にシートを使うことで、本人の状態を左右している要因や関わりのヒントがとらえやすくなります。
- ・変化の特徴は一日の記入だけではなく、数日間継続して記入することで把握しやすくなります。
- ・24時間すべてがわからなくても、関わった時間や場面について記入していきましょう。

えー、そうだったの！



○本人のなじみの暮らし方をとらえよう！

B-3 私の暮らしシート

- ・認知症のために自分なりの暮らしを保つことがしだいに難しくなり、ささいなことでも周囲の想像以上に不安や混乱に陥りやすく、周辺症状があらわれったり自立度の低下や体調の悪化などにつながります。
- ・なじみの暮らしの情報を活かすことで、心身のさまざまな力を発揮しやすく、状態や暮らしが安定し、日々の中での楽しみや喜びが増えていきます。
- ・普段から本人の習慣や好みについて関心を持ち、B-2、B-3シートに集めていきましょう。
- ・シートをうめることが目的ではありません。一つでもわかっていることから書き始め、少しずつ書きためながら、本人なりに暮らせる場面を一つひとつ増やしていきましょう。

暮らしの様子	私が長年なじんだ習慣や好み	私の現在の状態・状況	私の願いや支援してほしいこと
毎日の習慣となっていること	朝起きたら、仏壇のごはんと水を替えて、線香をあげていた。 (長女さん/松下〇年4月25日)	お参りはしていない。朝からホーム内をウロウロしている。	● ん～？(朝起きると、ホーム内のあちこちの戸を開けたり閉めたりしている) ○ 朝のお参りがしたいのか、仏壇をさがしているのかも…。
食事の習慣	好き嫌いく何でも食べる。得意な料理は里芋の煮物。味付けは薄味。(次女さん/千田〇年7月4日)		● あれはうまかった… ○ 里芋の煮物を一緒に作って、味をみてもらう。

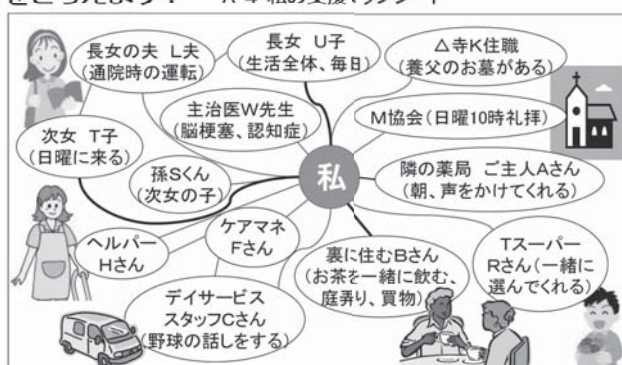
○地域とつながり続けるためのヒントをとらえよう！

A-4 私の支援マップシート

- ・一人ひとり、それぞれの人が大切にしてきた人や場所、事柄(地域の行事や楽しみごと、役割、習慣など)があります。
- ・認知症の発症後、それらの人や場所、事柄とのつながりが切れかかっているために、不安や孤独になり、周辺症状や心身状態が悪化している人がたくさんいます。
- ・地域とつながり続けるための支援には、本人のつながり先を知ることが大切です。

A-4シートでどんなつながりだったのかを具体的にとらえていくことが重要です。

- ・つながり先を「家族」、「スーパー」、「美容室」などと漠然と書くのではなく、続柄や名前を具体的に書くことで、つながりを保っていくためのヒントや新たに必要な資源を見つけやすくなります。
- ・一部の支援者やいつもの支援者だけではなく、本人と地域とのつながりの可能性やそのための支援について、本人・家族・支援者で話しあっていきましょう。



4) 本人の「今とこれから」のために、それぞれの立場で活かそう ～多職種で一緒に～

本人

- ・もの忘れが気になる。ささいなミスやトラブルが増えて疲れる。これからが不安…そんな時に自分で使ってみよう。
- ・ふだんから自分なりの暮らし方、思い出、家族や大切な人へ伝えたいこと、わかってほしいことなどを記入したり、周りに伝えていこう。



家族

- ・家族だからこそ知っている本人の今とこれまでのこと、家族の思い、困っていること、周囲に知ってほしいこと、家族なりの努力や工夫など、わかっていることをシートに記入しよう。
- ・記入が難しくても、ケアマネジャーやケアの職員に言葉で伝えよう。
- ・介護保険の認定調査時やサービス事業所と、シートの項目をもとに話しあおう。
- ・受診や入院・入所などの際に、シートで日々の暮らしの様子や状態を伝えよう。



地域包括支援センター

- ・家族や介護支援専門員等からの相談時、本人本位の視点で支援していくための助言に活かそう。
- ・自地域で多職種が認知症ケアの共通理解を持ち、チームを育てるために活かそう(研修・事例検討会等)。
- ・地域住民にもセンター方式の理念や視点、地域全体で認知症の人を支えていくための共通の考え方を知ってもらおう。



介護支援専門員(ケアマネジャー)

- ・今わかっていること(すでに持っている情報)の整理や集約に活かそう。
- ・本人や家族、支援関係者から情報を集めるための道具として使おう。
- ・現在のサービス現場の職員に、シートを通して現場情報(具体的な事実)をもらおう。
- ・具体的な情報をケアプランの作成や見直しに活かそう。
- ・担当者会議で、シートを使って関係者の情報や気づきを集約し、本人視点での話し合いをしよう。



ケア担当者(事業所スタッフ)

- ・本人のこれまでの暮らしを知り、本人や家族とのコミュニケーションやケアの手がかりにしよう。
- ・日頃のケア・支援の見直しに活かそう。
- ・現場ならではの情報を、シートにメモして介護支援専門員に伝えよう。
- ・シートを活かして、事業所ごとの支援計画をより具体的にしよう。



医師・医療関係者

- ・診療や介護保険の主治医意見書作成時に、本人の日頃の様子を把握するための情報の元にしよう。
- ・1枚でもシートを渡して記入してもらおう。事実確認や対話に活かそう。
- ・服薬など治療のモニタリングに活かそう。
- ・治療や療養方針を決める際の根拠にしよう。
- ・入院の際は、直前までの本人の暮らしの様子や状態に関する情報を得よう。



(市民)後見人

- ・後見で不可欠な本人本位の視点や支援のあり方の学びに活かそう。
- ・家族や支援関係者から情報を入手したり、本人の視点にたって話しあっていくために活かそう。
- ・訪問時の本人の言葉や声、とらえた情報を記録するために活かそう。
- ・後見活動の根拠としてシートの記述を活かそう。



5. 本人・家族と一緒に使ってみよう！

1) 本人と家族が安心してよりよい日々を送るために

家族ごとに営んできたその家族なりの暮らし方や歴史があります。

家族自身も本人や自分達の生活についてそれぞれの思いを持っており、その思いもその時々で変化していきます。面と向かっては言いにくいことも少なくありません。

支援者側がわかったつもりでいたり決めつけずに、家族の思いを具体的・経過的に確認しながら、本人のよりよい暮らしのために「できること」を一緒に見つけていきましょう。

▶ 本人なりに必ず理由や求めていることがあります！ ◀

とらえにくい本人の思いや力を、みんなで探ろう。

道具(センター方式)を使うと、思いや力、支援の手がかりを見つけやすい。

できること、わかること

D-1シート…できること、
できないこと
D-2シート…わかること、
わからないこと

家族の思いと力

A-1シート…これまでの経過
B-1シート…家族の思いと暮らし

地域とのつながり

A-4シート…支援マップ



ありのままの言葉・姿

C-1-2シート…姿と気持ち

よくなるきっかけ

D-4シート…1日の変化
D-3シート…1週間のリズム
C-1-1シート…心身の全体関連
A-3シート…治療・薬の全体

なじみの暮らし方

B-2シート…生活史
B-3シート…なじみの暮らし方
B-4シート…生活環境

これまでの経過

A-1、A-2シート…これまでの経過 B-2シート…生活史

2) 家族と一緒に使っていこう

○ 家族から聞いたことはメモしておこう！

家族の話を聞きながら、シートにメモし、一緒に見ながら話を広げることで具体を聞ける機会になっていきます。

○ 家族にシートを渡して書いてもらい、一緒に話しあおう！

現場のスタッフから家族に呼びかけて、シートを通して家族が持っている情報や気づき、要望を聴いていきましょう。家族に書いてもらったシートをチームで共有したり、シートを元に家族と話すことで、支援に活かせるヒントが見つかっていきます。



ご家族とカンファレンス

○ 遠方の家族・親族にも呼びかけてみよう！

遠方に住む家族・親族の中には、「自分にも何かできることはないか…」と、思われている人もたくさんいます。遠方だからとあきらめず、シートを通して現状の状況を具体的に伝えたり、話しあいや情報共有をはじめていきましょう。

3) 使ってみた家族の声

在宅で介護している家族から

- シートを書きながら、本人の願いは何だろう…と考えてみた。昔言っていたことや生育歴を思い出し、本人の願いを改めて感じ、できればその願いにそった介護をしようと思った。(娘)
- こちらの介護ばかりでなく、本人が何をしようとしているのかを汲み取ってやらなければ、ということが理解できた。腹を立ててはいけない、わかっているけど、つい、本人を怒っていることに気づいた。(妻)
- もうイヤ、辛い、大変と思いますが、実はそこに本人の力が残されているのだと気づきました。(嫁)
- 本人や家族の状況や希望を、介護支援専門員や事業者に一定の書式で記録し、伝えることは、現況の認識、ひいては介護の質を高めるのに良い方法だと思いました。(妻)



施設に入所している家族から

- 施設のケアの方法や考え方を伺う機会が多くなり、関わり方を学ぶことができ、信頼感も増しました。母が意欲的になっているのが何より嬉しく思います。(娘)
- 本人の自立心を高めることを主眼、目標に会議をしてもらい、現在、驚くほど自分で身の回りの事ができるようになり、感謝しております。(夫)
- 本人の伝えたいことを、私の思い込みのためによく理解してあげられなかったことがよくわかりました。本人に生きがいがあることを知り、私の心も目が覚めました。私も前を見て、一緒に歩いていくことが一番良い介護につながるのでは、と考えるようになりました。(妻)



家族の思い・願いをセンター方式に託して～家族の会が始めた取り組み～

老いを支える北九州家族の会 高田 芳信氏

認知症の人が、その人らしく生きていく上で、認知症本人の思い、家族の思いを専門職に伝えることがもっとも大切なことです。関わる専門職の方がこれらの情報の上にチームでの気づきを検討していただければ、家族にとって幸せなことです。そのことを願って、家族会の意思として、「センター方式を勉強しよう！」ということになり、取り組み始めました。

まだまだ多くのケアマネジャーさんや、事業所に理解してもらえません。病院では「治療が主ですから…」、施設では「センター方式はうちではやっていない」と言われます。センター方式云々ではなく、本人や家族の思い、そして本人の状態をよく知っていただくための共通言語としてのシートの活用であり、その中身を検討していただきたいと心から願うものです。



みんなで聞いて…



みんなで書いてみる！

6. シート記入のスタートガイド

1) 事実を具体的に書こう

- ・本人がよりよく暮らしていくための手がかりが、本人の言葉や声、表情、まなざし、しぐさなど全身であらわしている姿(サイン)の中にあります。センター方式では、これら本人の言葉や声、サインをとらえてシートにそのまま書きとめます。
- ・支援の手がかりには、事実情報が具体的に書かれていることが役立ちます。
- ・事実情報を具体的に書くには、その時の本人の表情、しぐさや視線、周囲の状況など見たまま・聞いたまま、ありのままを書きとめていきましょう。



2) 誰からの情報かわかるように書こう

- ・とらえた情報がどの立場からの情報なのかを明らかにするために、下記のマークを文頭に入れて書いていきます。
- ・文末には誰からの情報かわかるように()内に、本人からみた家族の続柄や支援者の名前を書いておきましょう。



● 本人が言ったこと	・本人が言ったこと、アー、ウーなど言葉にならない声も、「●」をつけてそのまま書く。 ・言い方や語尾を変えないで方言もそのまま書く。 ・繰り返してあってもそのまま書く。 ・話の意味がおかしかったり、意味不明でもそのまま書く。 ・文や単語になっていなくても、そのまま書く。 ・本人の声が出た時の場面とその時の様子も()をつけて書く。 ・発語がないことも一つのサインです。その時の場面と本人の様子を「●(…)」として()の中に書く。 <table border="1" data-bbox="443 1308 1214 1413"> <tr> <td>例</td><td> ●おーい、おーい(通人を見ながら) ●行こう、行こう(立ち上がりながら) ●(眉間にシワを寄せて目をきつく閉じている) </td></tr> </table>	例	●おーい、おーい(通人を見ながら) ●行こう、行こう(立ち上がりながら) ●(眉間にシワを寄せて目をきつく閉じている)
例	●おーい、おーい(通人を見ながら) ●行こう、行こう(立ち上がりながら) ●(眉間にシワを寄せて目をきつく閉じている)		
△ 家族が言ったこと	・家族・親族が言ったことは、「△」をつけてそのまま書く。 ・言い方や語尾を変えないで方言もそのまま書く。 ・本人と言っていることが違っててもそのまま書く。 ・文末には、本人からみた続柄を()の中に書く。 <table border="1" data-bbox="443 1637 1214 1720"> <tr> <td>例</td><td> △できるわけないですよ。(次女) △子供の頃は釣りが好きで、よく一緒に行ったもんだ(いとこ) </td></tr> </table>	例	△できるわけないですよ。(次女) △子供の頃は釣りが好きで、よく一緒に行ったもんだ(いとこ)
例	△できるわけないですよ。(次女) △子供の頃は釣りが好きで、よく一緒に行ったもんだ(いとこ)		
○ 支援者が気づいたこと	・支援者が言ったことをそのまま書くのではありません。 ・記入した一つひとつの「●」や「△」をもとに、「本人はどう思っているのか」をじっくり考えてみよう。考えたことや気づいたことを「○」をつけて書く。 ・その場面について考えたことや気づいたことを、ちょっとしたことでも書いておく。 ・文末に支援者の名前を()で書く。 <table border="1" data-bbox="443 1980 1214 2085"> <tr> <td>例</td><td> ●光男はどこだ～？(困った顔をしながら) △最近、会社が忙しくて…(先週、息子さんからの電話で) ○やっぱり息子さんに会いたいのかなあ？(鈴木) </td></tr> </table>	例	●光男はどこだ～？(困った顔をしながら) △最近、会社が忙しくて…(先週、息子さんからの電話で) ○やっぱり息子さんに会いたいのかなあ？(鈴木)
例	●光男はどこだ～？(困った顔をしながら) △最近、会社が忙しくて…(先週、息子さんからの電話で) ○やっぱり息子さんに会いたいのかなあ？(鈴木)		

3) メモするつもりで気軽に書きはじめよう

- ・記録することに慣れることが大事です。きちんと書こう、全部書こう、専門用語で書かなければ…と力まずに、見聞きしたこと、気づいたことなど、メモするつもりで書いていきましょう。
- ・ちょっとした情報、こんなこと…と思える情報の中にヒントがあります。



4) わかる項目から書こう

- ・シートは埋めることが目的ではありません。わかる項目から一項目でも一行でも書いていきましょう。
- ・書けなかったところは、次回から意識して見たり、聞いたり、情報を集めていきましょう。



5) 「記入日」は必ず書こう

- ・最初にシートに記入しはじめる時は、シート右上の「記入日」に日付を書いておきます。
- ・情報が得られたら、どんどん追加していきましょう。その際、文末には記入者名と記入日も一緒に書き加えていきましょう。



6) 一人で全部書こうとせずにみんなで書こう

- ・みんなで書いていくことで、自分では気づいていなかったことが見えてきます。



7) 埋もれていた情報や工夫を掘り起こそう

- ・見聞きしている情報の中に、埋もれたままになったり、あたりまえすぎて伝えていないことがないかを考えてみよう。気づいたことは書き加えていこう。



8) シートの欄が足りない場合は、欄外に書いたり用紙を添付して書き足そう



9) 書いたシートをもとに考えよう

- ・書きっぱなしにせずに時々見直し、関わりの工夫や支援の手がかりがないか確認してみよう。
- ・家族との話しあいやカンファレンスなど、本人について話しあう場面にシート情報を活かしていこう。



10) プライバシーや個人情報保護に十分留意しよう



本人と家族がよりよく暮らしていくために一緒に学ぼう！

○ 認知症の人の支援は、本人をよく知ること、正しく理解することが大切であり、長年暮らしてきた“本人の暮らし”に根ざした支援であることが望まれています。一人の人の暮らしには、家族や地域の人をはじめ様々な立場や職種の人に関わっています。本人にとってのよりよい暮らしのためには、これらの人達と本人の情報をつないでいくことで、より実質的なものにしていくことが不可欠です。



○ そのひとつの方法として、センター方式を学びと体験の道具にしながら、さまざまな立場や職種の人と共に学び、体験し、話しあうことを通して、本人の見方やとらえ方を学んでいくプログラム（基礎研修）を提案しています。

■ 基礎研修の流れと内容

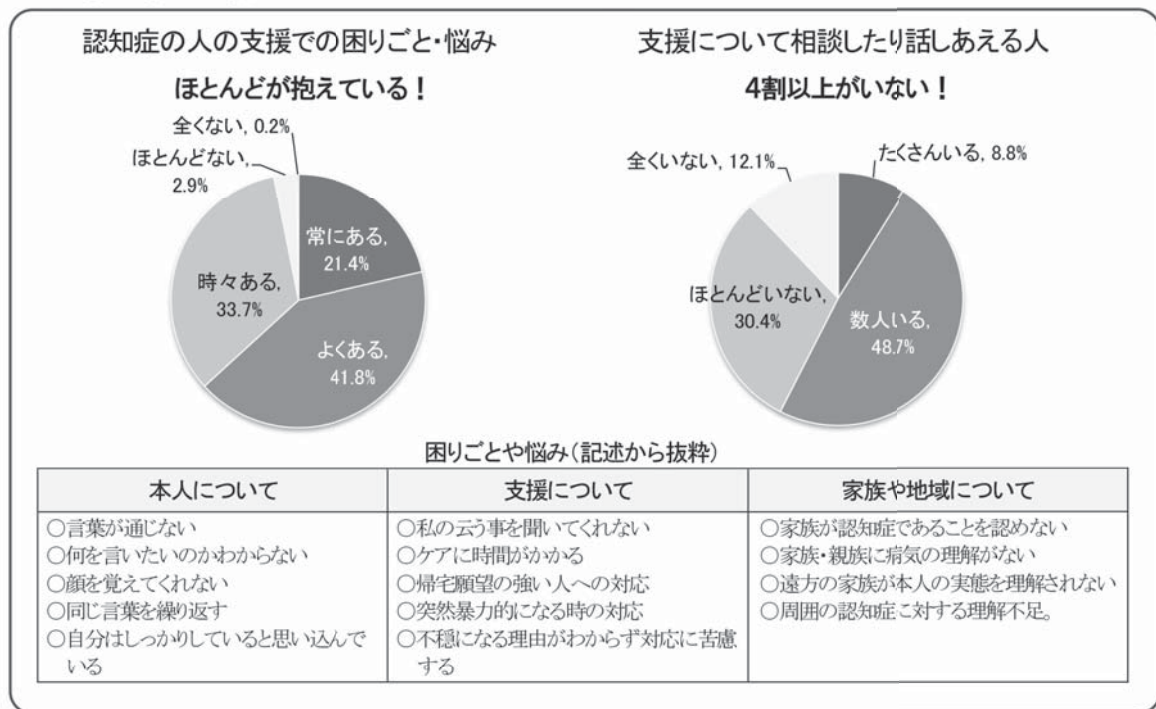


1日目(5時間) 仲間と学ぼう！仲間と話そう！	現場 実践	2日目(5時間) 仲間と話そう！仲間とみがこう！
1. 一人の本人から始めよう ・「一人」についてじっくり考えてみよう ・他の人の「この人」について聞こう 2. 本人と家族のよりよい暮らしをめざして ・地域で暮らす認知症の本人がよりよい経過をたどるために ・認知症ケアの視点 ・センター方式について 3. 本人がよりよく暮らしていく支援を実践するために ・支援のための7つのポイント ・ポイントをおさえた支援を実践しよう 4. まとめ ・今日一日学んだことをもとに、「一人の人」にもう一度、向きあってみよう 5. 次回にむけて ・本人をよく知るために、次回までにやってみようと思うことを具体的に考える	約1か月間、本人にしっかりと向きあう	6. 本人がよりよく暮らす支援の手がかり(情報・きづき)を取り組んだことから見つけよう ・自分の取り組み、発見や気づきを明確にしよう ・互いの発見や気づきから、本人がよりよく暮らすための手がかりを見つけよう 7. 一人ひとりがよりよく暮らしていくことを実現していくために、できることを考えよう ・本人にとってのよりよい暮らしを考える ・「本人にとってのよりよい暮らし」のために必要なこと、できることを考えよう 8. これからにむけて

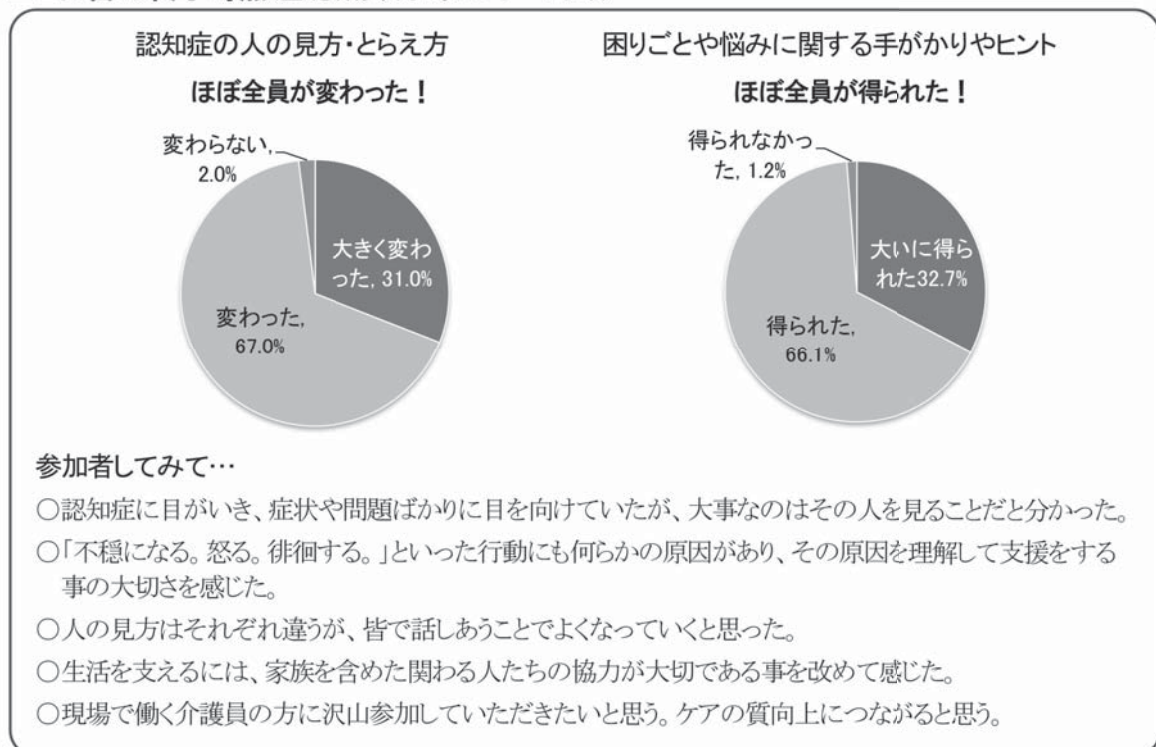


基礎研修参加者の声

■1日目の参加時点(基礎研修事前アンケートより)



■2日目の終了時点(基礎研修終了時アンケートより)



開催について

開催は、自治体、地域包括、事業者団体の地域支部、地域の事業者連絡会や勉強会、家族の会など、いつでも、どこでも、誰でも開催できます。開催については、「基礎研修開催ガイド」を用意しています。下記アドレスへお気軽にお問い合わせください。

認知症地域支援推進人材・チームづくり支援プロジェクト

✉ メールアドレス: cmr@itsu-doko.net



制作

認知症地域支援推進人材・チームづくり支援プロジェクト

発行

特定非営利活動法人 地域生活サポートセンター
〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-9-8-203

T E L : 03-3986-8176

メー ル : cmr@itsu-doko.net

発行年月日 2014(平成26)年5月