



# かわり「更新」される本人らしさ 尊重し、真摯に向き合う

「本人らしさ」とは、いったい何だろうか。そして、相談援助職であるケアマネジャーが、本人らしさを掴み、ケアに生かすにはどうすればよいのだろうか。ADLやIADLだけでなく、文化的日常生活活動・行為（CADL）から自分らしさを尊重した支援を提唱する高室しげゆき氏、宅老所「よりあい」をはじめとした施設で「本人の当たり前」の願いや生活をできるだけ支援する」をモットーに利用者に寄り添ってきた村瀬孝生氏、認知症専門相談員やケアマネジャーとして多くのケースを経験し、認知症専門サービス運営してきた右馬埜節子氏が語り合った。

参加者▶

**高室しげゆきさん** ● 次世代ケアマネジメント研究会 副理事長  
日本ケアマネジメント学会 会員  
ケアタウン総合研究所 代表

**村瀬孝生さん** ● 特別養護老人ホーム「よりあいの森」、  
「宅老所よりあい」、  
「第二宅老所よりあい」統括所長

**右馬埜節子さん** ● 認知症専門相談員

## いま、「本人らしさ」を問い直すとき

**高室** 私はケアマネジャーによる「本人らしさ」を叶える支援について、課題が多いと思っています。介護保険制度でもケアマネジャーも言葉では利用者本位と言っています。しかし、私がケアプランの指導をしていると、「何歳で要介護度はいくつで、こういう疾患がある」というような、身体状態やADLのアセスメントまでは詳しくするけど、その先をなかなか掘り下げてない。この人は何が好きなの？と尋ねても、出てこない。ICFの個人因子があまりにも把握できていないんですね。だから、個別性のない似たようなケアプランがたくさんできてしまう。加えて、生産性向上の名の下、ICT化や効率化で、プランのワンパターン化とテンプレート化が進んでしまっています。だからこそいま改めて、「本人らしさ」に注目する時ではないでしょうか。本人らしさを尊重する支援の方法と

して私は、ADLやIADLに加えてもう1つ「CADL<sup>\*</sup>」を提唱しています。CADLのCは、カルチャー。文化です。日常生活で行う本人の文化的な活動や生活行為と要素に大胆に着目して、本人らしさを支援する理論です。そこで、これまで長年実践をされてきたお二人に、「本人らしさ」をどのように捉えていらっしゃるか、からお聞きしたいと思います。

## 相談援助職が「らしさ」を掴むには。「一人しか産んでいません」の真意

**村瀬** 1つには、その人の生育歴から来ていると考えます。幼少期やご主人との関係、子どもとの関係……というように、その時々で自分がどのように振る舞ってきたのか、まるでミルフィーユのように層が重なって、その人の生き方になっています。一方で、過去の振る舞いや関係性だけではなく、今、あなたと

私が初めて出会って、今までの振る舞いをしながらも、また「新しい私」が立ち上がっていくという面もあります。本人らしさは過去に固定化されているのではなく、いくつになっても常に更新されていくものだと思います。

**右馬埜** 本人らしさとは、個性や人格だと思います。体質や体格など持って生まれたものに、育った地域や時代、親との関係などの環境、職歴や恋愛などの成育歴がプラスされて育まれたものが、本人らしさだと思うんです。村瀬さんのおっしゃるように、相手の人格と触れ合うと変わる部分もあります。それも全部含めて、本人らしさですね。

**高室** 「その人らしさ」という表現に私はとても違和感を持っています。これは支援者側の言葉、安易なラベリングだかなと思うんですね。「その人」を決めているのは支援者です。利用者さんを服装やしぐさや印象だけで勝手に決め



つけてしまっているのではないか。ケアマネさん向けのアセスメント研修会で、1人の方に前に立っていただく実験をします。「この方は要介護3です。ウキウキする色は何色だと思いますか?」と参加者に問いかけます。そうすると、大体8色くらい出ます。次に、ご本人に答えてもらおうと、皆さん驚くんですね。当たるのは数名です。そして嫌いな色はと尋ねると、ウキウキすると思う色が入ってたりします。ですから私は一方的な「その人らしさ」ではなく「本人らしさ、自分らしさ」という言葉を使っています。では第三者に本人らしさがわかるものなのでしょうか。

ケアマネさんは相談援助職なので、直接食事の現場に立ち会ったりするわけではなく、初回面談のあとは月1回のモニタリング時しか関わりません。接点は、ご本人との会話を中心です。どのように、本人らしさをキャッチすればよいのでしょうか?

**村瀬** 私たちのように排泄やお風呂など、直接的な支援をしている立場だと、行為を通じてご本人を理解していきます。例えばお風呂だと、男性が先に入らないと私は入らないという明治生まれの女性だったり、食事だと、一回お箸をついたら最後まで自分が食べないといけなという方だったりですね。このような直接的な関わりがないケアマネさんの立場で本人らしさを理解するというのは、難しいですね。

1つ方法があるとしたら、介護している側を通じて、本人らしさが透けて見えてくるということはあると思います。いま私は母の介護をしているのですが、発語もほとんどなく、自分で何かを選ぶということも難しくなっています。先ほどの色の話だと、母は今、自分の好みで

はない色の服を着せられています。私の妹が、母は紫色が似合うと言って着せているので、ケアマネさんが「お母さんは紫が好きなんですね」と言われても、それは息子や娘のセンスなわけです。そうすると、僕は家族として息子として、こういうところで母が笑ったとか怒ったとか、母の拒絶の仕方に僕がイライラしてしまったとか、そこに親子関係が透けて見えますし、母はその関係性の中で生きてきたわけなので、そこから母らしさに思いを寄せていくことはできるかもしれません。家族だけでなく、デイサービスの人が僕とは違う視点で母らしさを発見しています。先日もお迎えの時にスタッフの方が「お母様はけっこうはっきりしてますよね」とおっしゃっていました。言葉はもうあまり出ないので、食事の時に決して口を開けないとか、そういうところを見てくれているんですね。

本人らしさが一番出てくる時って、面と向かってかしまっている時より、雑談のような場だと思います。自然と漏れ出てくるものですね。それをキャッチできるのが日常的に直接的な支援をしているデイサービスやヘルパーさん、家族だったりします。みんな、本人と関わる立場が違うからこそ、本人との関わりの中で見えてくるものが違って、その人たちの言葉をケアマネさんが聞いていくと、本人らしさがなんとなく推察できるのではないのでしょうか。

**高室** ケアマネさんの習性としては、本人らしさより、ADLでの「できていないこと」や、困っていることをメインに聞こうとします。それも大事ですが、「できていないこと」を見落としてしまうだけでなく、問題は自己肯定感が上がらないことです。ですから私は「意欲動機づけシート<sup>\*2</sup>」

## 高室しげゆき

京都市出身。日本福祉大学社会福祉学部卒業。2000年、ケアタウン総合研究所設立 (<https://caretown.com/>)。ケアマネジャーを始め地域包括支援センター、行政、施設等にケアマネジメントを軸とした幅広いテーマで研修、コンサルテーションを行う。近著に「目標思考型介護予防ケアプラン記載事例集」(共著・日総研出版)「利用者・家族に伝わるケアプランの書き方術」(中央法規出版)など著書多数。



というツールを作りました。60項目以上にわたり、「本人らしさ」を引き出せる質問シートです。いっぺんには大変なので、複数回に分けてモニタリング訪問の時に、テーマを決めて聞きましょうと提案しています。子どもの頃の話や食べ物、好きなこと、なにか深掘りするテーマを1つ持っていく。それを1年続ければ、本人らしさが見えてくると思うのです。村瀬さんのおっしゃるように、介護に関わっている現場の人たちとコラボすれば、より、本人らしさが見えてきますね。右馬埜さんは、直接的な支援だけでなく、相談援助職としても活動されてきました。

**右馬埜** ケアマネと相談員にも従事してきましたが、本人らしさと向き合うには、自分自身が無理をせずに「あるがまま」でいることが大切だと思います。こちらが構えると、利用者さんも構えてしまいますから。お互いに、あるがままでいること。真摯にその人をじっと見つめていけば、本人らしさが見えてくると思います。相手の訴えを、目と耳と心で聞くこと。言葉にできないこともありますから、反応や動作、表情にも、本人らしさが表れます。

そして、疑問や感動したことは、そのまま言葉にしてみるといいですね。例え



## 村瀬 孝生

福岡県出身。東北福祉大学を卒業後、特別養護老人ホームで生活指導員として8年間勤務。その後、「宅老所よりあい」にボランティアとしてかわり、現在は特別養護老人ホーム「よりあいの森」、「宅老所よりあい」、「第二宅老所よりあい」の統括所長を務める。著書に「シンクロと自由」(医学書院)「おしこの放物線：老いと折り合う居場所づくり」(雲母書房)「おばあちゃんが、ぼけた。」(理論社)ほか。



ば先ほど村瀬さんがおっしゃった紫色の服の話だと、「紫色がお好きなんですね」と言ってみれば、「いや、そうじゃなくてね」と、教えてくれることもあります。そうやってキャッチしたものが、ご本人のこだわりや要望、個性であり、そこから関わり方が自然に見えてきます。私は初回訪問で、2時間くらいかけました。

昔、こんなことがありました。私がケアマネとして訪問した時に、ご家族から、「毎日、背中に何も背負っていないのに、『この子を下ろして!』と言いつけている」というお悩みがあったんです。そこで私がご本人に「お子さんは何人ですか?」と聞くと、「1人しか産んでいません」とおっしゃる。普通は、「1人です」とか「2人です」と答えますよね。「1人しか産んでいません」と答えるのはなぜだろうと疑問に思いました。そこでお嫁さんに聞いてみると、産めよ殖やせよの戦時中に息子さん1人しか産めなかったことに肩身の狭い思いをしていたそうです。さらに出産後に結核にかかり15年も隔離病棟で闘病生活を送ったためご主人と息子さんの世話をご本人の妹さんが見てくれたとか。そのため自身の行き場がなくなってしまった……と、とても悲しいお話があったんですね。「1人しか産んでいません」という発言には、そ

の方の思い、ご本人らしさがあったんですね。

そこで私は、本物の赤ん坊に近い重さの人形を背負わせてあげることにしました。すると、背負ったり下ろしたりして、人形の世話を焼くことでその方は落ち着きました。このように、本人らしさを掴めば、本人らしさに配慮した対応ができるのです。

**村瀬** 私たち支援者から見ると、認知症の混乱に見えることでも、実はその混乱そのものに本人らしさが表れているということがありますよね。北朝鮮で終戦を迎えられて、すごく苦勞して船で日本に帰って来られた方がいらっしやいました。この方はデイサービスのお迎えの車になかなか乗ってくれない方だったので、「船が出ますよ」と言うと、すんなり乗っていただきました。当時の危機的状況が認知症状による混乱に反映されることがけっこうあります。

### 「本人らしさ」の叶え方 正論だけでなく「マジな嘘」も

**高室** 「本人らしさを掴めば、本人らしさに配慮した対応ができる」という事例で、右馬埜さんが相談援助職として関わった、元税理士さんのお話を聞かせてください。

**右馬埜** その方にとっては毎日が税の申告締切日の3月15日で、ご自宅に何うと帳簿と電卓を抱えて行ったり来たりしていました。本人は忙しくてご飯を食べている場合じゃないと思っているので、食事もとらないんですね。奥さんは「もう計算もろくにできないのに……」と怒っ

ていました。そこで私が「私の申告もお願いします!」と言ったら、喜んで「いいよ!」と。デイサービスに来ていただくために、経理担当という名目で誘うと、すんなり来ていただきました。

デイサービスでも、「税理士としてきていただいた〇〇さんです!」と、みんなの前で大きな声で紹介するんです。その後は他の方たちと一緒に楽しんでくださいます。記憶はこぼれてなくなっても、税理士としての記憶だけは残っている。私は「引き算」と言っています。本人らしさは、要望です。要望に沿ってあげればいいのですから、ことは簡単です。しかし認知症に関しては複雑です。まだ記憶を積み重ねることができる(足し算)私たちが正しいと思うことを押し付けても「引き算」の人には受け入れ難いので、このような方法を使っています。

**高室** 今のお話のように、相談援助職がキャッチした情報をデイサービス等の現場に伝えることで、現場の人も対応が楽になりますね。

**村瀬** 僕も同じような方法をとってきました。気象庁にお勤めで地質学を勉強されてきた方に、今日は学会がありますから行きましょと、デイサービスにお誘いしていました。職員から「嘘をついていいんでしょうか」と相談があると、いい加減な嘘じゃなくて「マジな嘘」をつくように言っていました。本当か嘘か、認知症の方はわからないと僕たちは決めつけてしまいがちですが、こっちが本気で向き合っているかどうかは、ちゃんと分かります。右馬埜さんのおっしゃるように、こちらが良いと思うことを押し付けるのではなく、静かにその人を見つめていくと、関わり方のヒントが見えてくると思います。



## 「本人らしさ」が崩れていく時 新しい自分と出会う支援

**高室** 本人らしさを尊重する中で、要介護度が進んだり、認知症が進んだりして、人格や個性が崩れていってしまうこともあると思います。もうお手上げ状態になった時、次の一手はどのようにすればよいと考えられますか？

**村瀬** 僕は、とことん本人らしさを尊重するべきだと思います。介護が必要になる前の段階では、人は歩いたり食ったりする「行為」が成立するからこそ、自分自身で自分らしさを感じられています。しかし、お歳を召していくということは、その行為が全部叶わなくなっていくわけですね。昨日できていたことが今日はできなくなっている。そこに、いわゆる「私らしさの崩壊」があるんだと思います。僕たちはその崩壊をどう防ぐかが重要で、それはつまり、「私らしさを手放していく支援」ですね。今までできていたことができなくなっても、あなたらしさは失われないという支援です。

例えば、足が動かなくなっても車椅子があれば桜を見に行くこともできますよね。できなくなる体に対して、僕たちが自分たちの体をシンクロさせて、本人らしさを実現していくわけです。そういう、自分の体を他者に委ねていくという過程の中に、本人らしさが維持されれば良いのです。それは、かつての自分とは違います。他者と共に新しい自分を作っていく作業ですから。ケアチームと一緒に、本人らしく階段を下りていく。穏やかに軟着陸する支援。これは可能だと思います。

## 自分を尊重し、相手を尊重する 悔いのない選択を

**高室** 私は1年前に急性白血病になったのですが、これからの人生、自分なりに楽しいことをしてくださいと言われて戸惑う自分がいました。意外と自分らしさをわかっていないことに気がきました。

ですから、本人らしさを支援するケアマネさんは、まず自分自身の人生を大事にして、「自分らしい生き方」をしてほしいですね。食事や子育て等、「自分なりにこうするんだ」という意思決定をする習慣を身につける。そうしないと、利用者さんの本人らしさがピンとこないんじゃないかと。右馬埜さんのおっしゃるように、あるがままの自分を大事にすることで、利用者さんやご家族の人生に興味を持って、その方々の人生を尊重することに繋げることができます。

お二人から、ケアマネさんへのメッセージをお願いします。

**村瀬** そうですね。相手を否定したところに、僕らしきなんでもものはないわけですよ。この37年間、介護の仕事を続けてきて、相手を尊重した時に、こちらも相手から尊重される関係性こそが、本当に信じていいことなんだと感じています。ケアマネさんは制度上、孤立しやすい立場ですから、相談できる同職の団体を作り、気軽に相談や助け合いができる環境を作ってほしいです。

**右馬埜** まず自分に置き換えてみるのが大事だと思います。そしてあるがままの自分を認識して、見て聞いて感じたことを自分の心に落とし込んで、利用者さんのこだわりや個性を大事にして応え

## 右馬埜節子

認知症専門相談員。東京・中野区役所での認知症専門相談員の勤務から介護の仕事に就き、認知症専門デイサービス「デイホームゆりの木中野」を設立。介護者を支援する「認知症相談センター」の開設にも携わり、介護支援専門員を長く務めた。その後、中野区地域連携型認知症疾患医療センターで専門相談員として勤務。担当ケースは2,000件以上に及ぶ。著書は「認知症の人がスッと落ち着く言葉かけ」「認知症の人がパッと笑顔になる言葉かけ」(いずれも講談社)。ほか。



る人になってほしいですね。

そして、利用者さんに対しても、自分自身にも、悔いを残さないようにしてほしいです。意思決定の際に、年齢や気力、体力や財力などの状況をもとに最大・最善の選択をしたと思えるかですね。最善と迷いなく思えたなら、それが悔いのない選択です。もし迷いが生じても、「あの時点の、あの状況での唯一の選択」だったと思えると、悔いすることなく納得できると思います。

**高室** 「本人らしさ」は過去だけでなくかかわりのなかで「更新」されていくという経験の数々。認知症の人の何気ない所作や言葉、表情に立ち現れる「らしさ」を見逃さない感性とスタンス。相談援助職のケアマネジャーに、とても実践的な示唆あふれる鼎談になりました。

※1 文化的日常生活活動・行為(Cultural activities of daily living)のこと。ICF(国際生活機能分類)に依拠し、参加・活動を含む日常生活で行う本人の「文化的な生活活動・行為及び要素」をいう。「自分らしさ」を尊重した「生きて在ることへの肯定」を、理論的に支えることを目指す。本誌ではCADLをテーマにした連載を掲載(P.28-29)。

※2 意欲動機づけシートはケアタウン総合研究所ウェブサイトよりダウンロードが可能 [https://caretown.com/write/dl/bo\\_kaignoyobou.pdf](https://caretown.com/write/dl/bo_kaignoyobou.pdf)