

「その人を中心としたケア」を学ぶワークショップ

パーソンセンタードケア ワークショップ



日本メンタルヘルス協会
講師 寺田真理子さん

6月17日(土)、パーソンセンタードケアワークショップが大阪で行われた。パーソンセンタードケアとは、「その人を中心としたケア」の意味。介護者や施設の都合ではなく、当事者ー認知症の方ーを中心としたケアのこと。ワークショップではそれをわかりやすく伝えてくれる。

講師は寺田真理子さん。寺田さんはもともと介護の仕事に就いていた人ではない。以前は外資系企業で通訳をされていた。しかし、そこでうつを発症してしまう。その後、うつの症状と認知症の症状が似ていることに気づき、認知症の方への共感を深めていったことが、パーソンセンタードケアとの出会いにつながった。

ワークショップの序盤には、認知症の人の気

持ちを体験する時間がある。寺田さんの語り導かれて認知症の世界を歩くこの演習では、戸惑い、不安、恐怖が真に迫ってくる。と同時に私たちと認知症の人との間にある無理解の川を渡り、共感を深めることができるようになる。相手の世界に入り、その人の現実が何なのかを想像できるように工夫していくのだ。

この講座の楽しみの一つは、デイスカッションだ。たとえば、「椅子で眠っている〇〇さんのうしろのコンセントに掃除機のコードを差したい」という状況で、あなたならどうするかをグループで話し合う。ここでも、他者の意見を聞くことで自分にはない視点を見出したり、別の考えかたを理解したりしながら、パーソンセンタードケアに近づいていく。さらにユニークな

は、終盤で介護者自身のメンタルケアも取り入れられていること。「真面目な人ほどできなかったことを数えて落ち込んでしまう」「認知症の人だけではなく、あなた自身に対しても、できることに目を向けて褒めていきましよう」と言う講師の言葉に救われる人もきっと多いはず。

他者への理解や想像力が結果として自分自身も豊かにしていく、ということが実感できるワークショップ。モチベーションの回復、充電をして、また明日からの仕事に取り組みむことができそうだ。

(小野寺麻衣)

