

体験講座—介護される体験・介護する心

稲本 俊, 亀山美智子, 月田早智子
中井 義勝, 祖父江育子, 服部 律子
内田 宏美, 谷垣 静子, 豊田久美子
片山 由美, 荒川千登世, 任 和子
奥田 弘恵, 皆川 貴子

Lesson for Experience: Experience of Nursing Care
and Heart for Nursing Care

Takashi INAMOTO, Michiko KAMEYAMA, Sachiko TSUKITA,
Yoshikatsu NAKAI, Ikuko SOBUE, Ritsuko HATTORI,
Hiromi UCHIDA, Sizuko TANIGAKI, Kumiko TOYODA,
Yumi KATAYAMA, Chitose ARAKAWA, Kazuko NIN,
Hiroe OKUDA and Takako MINAGAWA

体験講座の目的

高齢化社会をむかえて、介護が身近な問題となり、朝の連続ドラマでも取り上げられ、話題になっています。それは、介護を必要とする高齢者や障害者を抱えている家庭が増えていること、また、健康だと思っている自分がいつ障害を持つものとなるとも限らないし、また、確実に高齢者になり、介護を受ける身になることを予想する人々が増えていることによると思います。

福祉行政、介護保険、訪問看護ステーションなど、行政や社会にシステムを作ることは大変重要なことです。それについては第1講で森永講師からお話があったところです。それと共にご家庭で介護が行われる場合は、介護を受ける人とその家族の方がどのように介護に取り組むかが基本的に大事なことです。第2講で、女性の自立という面から介護に対する取り組みを木下講師がお話されました。そして、介護を行う

にあたって必要な方法や知識については、第3講で、言語療法のことを三田村講師が、第4講で、音楽療法のことを稲田講師がお話されました。また、第6講で、骨折のある人の介護について笠原講師の講義が、そして、第7講では高齢者や障害者の暮らし方について赤松講師の講義が予定されています。

これ以外にも介護についてさまざまな情報や知識を受講者の皆様はお持ちと思いますし、多くの書籍が出版され、新聞やテレビなどで報道されています。しかし、もう一つ大事なことは、介護を受ける人と介護をする人との心のコミュニケーションです。今回の公開講座では、この問題に焦点を当て、参加される皆様に、介護を受けることを体験していただき、介護する心を考えていただけるように企画をしました。車椅子に乗っている人やベッドに横になっている人とそれを介護する人の目の高さや視野が違います。麻痺のある人や目の不自由な人の不自由さは健康な人にはなかなか理解でき

ないと思います。健康なものにとっては何でもないようなことや行動が介護を受ける人には、とてもいやなことであったり、とても大変な動きであったりします。このような介護を受ける人と介護をする人とのずれを、介護を受けることで体験をしてください。それをもとに、介護を受ける人の立場を思いやれる介護する心を育てていただきたいと思います。

小さいときには頭ごなしに叱っていた子供が、背が伸びて追い越されると急に立場が逆転したように思えることがあります。介護する人は介護を受ける人より強く、逞しくなくてはなりません。しかし、それは支配する一支配されるといった関係ではありません。一方的に、介護してあげる一介護をしてもらうといった関係でもありません。私達が子供を育てる中で、子供から多くのことを学んだように、介護を通して、介護する人も、介護を受ける人から多くのことを学ぶことができます。そのためにも双方向のコミュニケーションが是非とも必要だと思います。今日の第5講は、医療短大の看護学科の教官全員が準備をし、参加をさせていただいています。この公開講座を通して、受講者の皆様に多くのことを学んでいただきたいと思います。そして、我々も皆様の体験を援助することからいろいろなことを学ばせていただきたいと思います。

体験講座の方法

介護される体験として、3つの介護を用意しました。はじめに簡単な説明をし、それから各グループに分かれて、1時間程度の介護される体験あるいは介護することを体験していただきます。

Aグループ：車椅子体験

〔担当〕 内田宏美・荒川千登世・皆川貴子・稲本 俊

〔場所〕 第2大講義室、本学キャンパス・附属病院構内及びその周辺

〔ねらい〕 車椅子に乗っていつもの自分とは違う世界を体験することで、他者の立場に立つ

ことの意味を考える機会としていただきます。

〔方法〕 担当者から車椅子の操作法と注意点、設定されたコースについて説明を受けた後、以下の手順に沿って45分程度の車椅子体験を受けていただきます。

- ① 3～4人で組を作ってください。
- ② グループの中で、「車椅子に乗る人」「車椅子を押す人」「付き添う人」の3役を適宜交代し、車椅子に乗る人の状態は“下半身が不自由”“右半身が不自由”“左半身が不自由”“全体の体力が落ちている”等々、それぞれの組の中で色々と想定しながらやってみてください。
- ③ 次の2コースに分かれて、担当者と共に移動してください。

京阪丸太町駅探索コース

第2大講義室→南棟西出入口→京大病院南西病棟正門→京阪丸太町駅5号出入口→エレベーター→切符販売機・電話器・車椅子用トイレ等使用体験→エレベーター→5号出入口→京大病院西構内西出入口→医短北棟東出入口→第2大講義室

京大病院探索コース

第2大講義室→北棟東出入口→医短正門→京大病院正門→外来棟玄関→南病棟1階ラウンジ→車椅子用トイレ・電話器・自動販売機等使用体験→中央診療棟エレベーター昇降→外来棟玄関→病院正門→医短正門→南棟西出入口→第2大講義室

Bグループ：体位変換・移動の体験

〔担当〕 祖父江育子・片山由美・奥田弘恵・月田早智子

〔場所〕 地域看護実習室（南棟3階）

〔ねらい〕 患者も介護者も楽な身体の動かし方・寝間着の替えかた。

〔方法〕 次の介護について実演（デモンストラーション）と説明を15分ぐらい行います。ベッドを3つ用意し、各ベッドに指導者が1名つきますので、6、7名で組を作り、それぞれ介護を受ける人と介護する人の体験をしてください（45分程度）。

- ① 体位変換の基本：仰臥位—側臥位—仰臥位
- ② 移動の基本：仰臥位—座位—立位
- ③ 寝間着の替えかた：健側—患側—患側—健側

④ 片マヒの人の体位変換

Cグループ：ブラインドウォーク・上手な食事の仕方・老人模擬体験

[担当] 谷垣静子・豊田久美子・任 和子・亀山美智子・中井義勝

[場所] 会議室（北棟1階）

[ねらい] 人生80年といわれる時代を迎えました。いつまでも元気だと思っていた両親、いつまでも若いと思っていた自分でさえもひとつひとつ年をとっていきます。そんなとき、避けられないのが「介護」の課題です。老化や病気、あるいは障害のために「介護」が必要となった場合、あなたはどうしますか。いざというときにあわてないために、いまから、生活のあり方を考えておきましょう。

介護する人、される人という立場の以前に、私たちは自分の感覚を大切にしたいと思います。介護してあげている、介護してもらっているという関係には、心の通ったケアはないだろうと思います。ケアというものが相互の関係の上になり立っているということを考えれば理解していただけるでしょう。そこで、自分自身の感覚・感性を感じてもらい、ケアに必要なものを各自考えて下さい。

[方法] 体験を通して、心の状態を自分自身で感じてもらいます。

① 「目隠し歩き」

ふたりづつペアを作り、ひとり目は目隠しをして、もうひとりの人は、言葉を使わないで、目隠した人を連れて歩いて下さい。歩いている途中で、いろいろな物にさわらせてみて下さい（交替）。

② 「食事をする」

二人でペアになります。寝たままと座位で食事を介助してもらいます（交替）。食べにくい物、食べやすい物には、どのようなものでしょうか。どんな体位であれば、食べやす

く、飲み込みやすいのでしょうか。

③ 「老人模擬体験」

手袋をつけたり、関節を包帯で固定したり、おむつ、砂のうなどを用いて、老人の模擬体験をします。少し歩いてみましょう。しゃがんでみましょう。新聞を読んでみましょう。お皿の中の碁石をすくってみましょう。

ご希望のグループを選んでいただこうと思っておりましたが、人数が偏るとうまく体験していただけないといけませんので、体験していただくコースを抽選で決めさせていただきます。受付でお渡ししたカードのAの方がAグループ、Bの方はBグループ、Cの方がCグループとなります。なお、今日は外は暑く、強い日差しが照りつけていますので、Aグループの車椅子体験に当たった方で、室内での体験を希望される方はお申し出ください。また、他に、グループの変更を希望される方もお申し出ください。シャツ、ズボン、スポーツシューズなどの体を動かせる服装でお願いしたいと思います。着替えを希望される方は更衣室を用意しておりますのでご利用ください。なお、貴重品は身につけておいてください。体験が終わった後、各グループで30分程度の話し合いしていただきます。各自体験されたことをもとに各グループで30分ぐらい話し合ってください。

場所：Aグループ：第2大講義室

Bグループ：地域看護実習室

Cグループ：会議室

全体討議とまとめ

[担当] 服部律子

[場所] 第2大講義室

最後に、第2大講義室に集まっていただき、全体討議をします。介護を受ける方の抱える問題はそれぞれに異なります。各グループの体験されたことを語り合ってください、体験を共有していただきたいと思います。

体験講座の感想と総括

約70名の受講者が3つのグループに分かれ

て、介護をする体験と介護を受ける体験をしていただきました。どのグループでも目についたことは、世代や性別を越えて受講者同士が介護について話し合っておられたことです。介護をしている方が介護を受けている方に話しかけるだけでなく、介護を受けている方もその印象を伝え、経験を共有しておられました。このようなことは、講師が講演をする形の講義ではなかなか見られないことだと思います。人と人とのコミュニケーションや信頼関係が介護の場には最も大切なことですが、そのことを受講者の方々は素直に表現し、身につけていただいたのではないかと思います。以下に各グループのリーダーにまとめと感想を述べてもらいました。

Aグループの車椅子体験を振り返って

車椅子体験隊は、冷たい飲み物の入ったペットボトルを持参し、二手に分かれて真夏の日差しの中に繰り出しました。1つのグループは、車椅子用の設備の整っている京大病院を一周するコース、もう1つのグループは、京阪丸太町駅から京大病院を回る、屋外一周コースです。2人1組になって、介助する人とされる人の役割を交代しながら、1時間ほどかけて車椅子体験を楽しんできました。

参加された方々のほとんどが、家族の介護やボランティアなどで車椅子を押した経験があるということでしたが、数人を除いて車椅子に乗る経験は初めてということで、新鮮な驚きとともに、介護する立場とされる立場を味わえたように思います。

普段は意識することもない道の傾きや、道幅の狭さやでこぼこが、車椅子に乗る人にも押す人にも、大変な難儀をもたらします。車椅子に乗る人と押す人の目の高さの違いで、こんなにも見える世界が違っているとは！ 目線の高さが低いことで、こんなにも自分が小さく感じられたり、緊張を強いられるなんて！ 介護される立場での実感から得たものは、殊に大きかったようです。

そんな介護される立場を実感できたことで、

どの方も介護する立場になったときには、これまで以上に細やかな気遣いをしながらの介護を実践されていました。また、バリアフリーの街づくりや人づくりには、まだまだ具体的な工夫が必要であることを、改めて確認し合うこともでき、皆さんと実りの多い時間を共有できました。

それにしても、コンクリートの照り返しの中を汗を拭き拭き歩いた後、西病棟の庭の木陰で皆さんと飲んだ冷たいお茶の美味しさは、忘れられないものになりました。

Bグループの感想とまとめ

家庭介護は介護者の身体に負担が大きく、その一つとして、体位変換や移動があげられる。介護される側もそのような介護者の現状がわかっているだけに、双方の精神的負担も大きいといえよう。当日は、介護者が楽に患者の体を動かすことは、患者の精神的負担をすこしでも軽くすることにもつながることや、患者の移動が、単に移動するテクニックのみではできないことなどをよく説明し、それを導入とした。体験は、3つのベッドで行った。まず、1つのベッドでデモンストレーションを行ってから、3つのベッドに分かれ（1ベッドあたり7～8名）、各ベッドに指導者1人がついて、それぞれの受講者のみなさんが実際に移動介助を行った。

体験はグループ員全員が行えた。これは、受講者が実習に非常に積極的であったこと、そのため、患者・介護者の役割交代も敏速であったことが要因の一つであろう。今回は時間的制約もあり、基本的な方法・原理を用いて体験し理解してもらうために、ベッドでの体位変換・移動を実施した。このため、受講者からは、布団で寝ている場合、あるいは麻痺のある場合の方法はどうかなど、様々な患者の状況に応じた介護方法について、活発な質問や意見が出るなど、受講者自身の真剣な取り組みがうかがえた。これは、今後の課題でもある。

受講者の中には、実際の介護体験をもった方もおられ、体験談と実技を披露してもらい、た

いへん良い勉強になった。体位変換・移動のテクニックのポイントである、てこの原理や振り子運動、ボデイメカニクス等は、2時間の実習で習得するところまでは至らなかったが、理屈は理解された旨、全体討議でもでていた。また、患者への適切な説明・声をかけることの必要性を認識したという受講者の意見もあった。そして、全員が介護される側・する側の両方を体験することにより、双方の気持ちを考え、より負担を少なく気持ちよく介護し、また介護されるには、どう接すれば良いかを学ぶ機会となったという御感想もいただいた。

Cグループの感想とまとめ

ブラインドウォークでは、視覚を遮断することによって生じる不便さを十分に経験してもらえたと思っています。そこから目の見えない人に対する配慮が自然と湧き出てくると思います。「閉ざされた世界にいるようで、足がすくみました」「自分が目隠しをして歩いたときに気がついたことは、誘導しているときに自分のペースで歩いていて、相手のことを考えていなかったということでした」という感想を頂きました。

このような体験では、他の感覚器官が活発に働きたし、日頃、視覚に頼りすぎた生活をしていることに気づきます。また、相手に身をまかせる、ゆだねるということの不安も体験してもらいました。食事体験では、体位によって、あるいは食材によって、物が飲み込みやすかったり、飲み込みにくかったりすることを体験して頂きました。「起きて食べたらおいしかったし、飲み込みやすかった」という感想を頂きました。食は生命維持に必要な栄養というだけではなく、楽しみを伴って、心も満たすものだと思います。

また、「自分で食べた方がおいしいですね」「(食物が口の中に運ばれるのが)怖い」という感想からは、食べさせてもらうことの難儀性を理解して頂いたと思います。

老人模擬体験では、「体が重い、関節が固くなるとちょっとした段差でつまづいたりするんですね」「指先の細かな動きが出来なくなるんですね」という感想を頂きました。

私たちは子供の気持ちや体力について、少しは理解することが出来ます。それは、私たちにも子供の体験があるからです。しかし、誰も未来を体験することは出来ません。このような点で、高齢者を理解することの困難性があるのです。だからこそ、模擬体験をすることの意義もあるのでしょう。

体験をされた方々のなかから、私たちが考えている以上の「気づき」の感想がありました。体験を通して学ばれたことは、身体の中に残り、今後の生活の中で活かされていくことと思います。

おわりに

受講者へのアンケートにも、「介護を経験しているが、心の準備ができなかったため、特に第5講の実習を通じて反省点が多くあった。今後活かして行きたい。」とか、「実習が入ると講義のみより、より介護される方の気持ちが判り、よい経験になった。」といった感想や意見が述べられており、この体験実習の効果を頂いていたものと思われます。ただ、「自分の一番体験したいものを選びたかった。」とか、「3日間に分けて全部受講できるように希望する。」との意見もあり、時間や人員の制約から、受講者の希望に添えなかった部分もあり、今後の課題であると考えます。