

これは印刷仕上がりの確認用PDFデータです

実際にはトンボ（四隅の四角いトリムマーク）の内側で用紙を断裁して出荷いたします。

ピンクのガイド線は仕上がり位置、青のガイド線は文字切れ・デザイン切れの位置を示した線です。

本PDFの確認方法・ガイド線の隠し方などは下記をご確認ください。

<https://raksul.com/guide/submit-data/preview-pdf/>



問題なし

仕上がり線、印刷保証線の外側に文字が無いので文字が切れる事はありません。

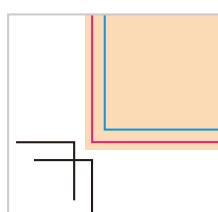
トンボの位置まで印刷データがありますので紙の端に余白ができる事はありません。



文字が切れる可能性があります

印刷保証線の外側に文字がありますので、

この例では、文字が切れる可能性があります。



紙の端に余白ができる可能性があります

トンボの位置まで印刷データが無いので、

この例では、紙の端に余白ができる可能性があります。



文字が切れます

仕上がり線の外側に文字がありますので、

この例では、文字が切れます。

— 仕上がり線 —

— 印刷保証線 —

— トンボ —

仕上がり線、印刷保証線、トンボの各線自体が印刷される事はありません

※ご注意点

- 本PDFは印刷仕上がりの確認用です。データ入稿にはご利用いただけません。
- データ内の斜めに記載の「Sample」の透かし文字は印刷されません。
- 入稿されたデータと間違いないか、解像度は問題ないか、ページ数やチフチの仕上がり、お客様自身の誤字脱字が無いか等をご確認ください。
- このデータで印刷して問題ない場合には、ラクスルのサイトに戻り印刷データを確定させてください。
- PDFに細線（細い線）が入っている場合には、<https://raksul.com/guide/pdf-saisen/>をご確認ください。

優しさを伝えるケア技法

ユマニチュード



Table of Contents

目次

ごあいさつ	... 03
ユマニチュードとは	... 04-05
新しいケアの世界	... 06
4つの柱	... 07-10
ケアの5つのステップ	... 11-15
ユマニチュードでつながるケアのバトン	... 16-17
市民・家族のための ユマニチュード認定サポーター講座	... 18
ユマニチュードにともに取り組みませんか?	... 19
ユマニチュード認証制度	... 20-21
ユマニチュードがもたらす効果の エビデンス	... 22
ユマニチュードを知る・学ぶ	... 23



Greetings

ごあいさつ

ご自分で身の回りのことを行うことが難しくなると、周囲の方々の手助けが必要になります。その一方で、「一生懸命ケアをしているのに、どうしても拒絶されてしまいます」「どうしたらよいのかわからず、困っています」とご相談を受けることがあります。これは職業としてケアをしている専門職、自宅でご家族の介護をしていらっしゃる方のどちらにも共通しています。

ケアがうまくいかない時、その理由はケアをしている方の優しさとはあまり関係ありません。ご本人のために良かれと思って行っているケアが相手に受け入れてもらえないとき、それは「優しさ」の問題ではなく、「届け方」の問題であることが多いのです。

ケアには「うまく届ける方法」があり、その方法を学ぶことで、今お困りになっている状況が解決する可能性があります。その方法のひとつが「ユマニチュード」です。

ユマニチュードは、フランスのイヴ・ジネストとロゼット・マレスコッティの二人がケアの現場でたくさんの失敗を重ねた中から生み出した技法です。「あなたのこと大切に思っています」という気持ちを相手が理解できるように表現するこの技法を学ぶことによって、毎日のケアがうまくいくようになり、ケアをしている方の負担感が軽減することも研究で明らかになりました。福岡市では、2017年から健寿政策「福岡100」の基幹事業としてユマニチュードを導入しています。市民・専門職・救急隊隊員などたくさんの方々がユマニチュードを学び、実践してくださっています。

「ケアの技法・ユマニチュード」の基本をご紹介するこの小冊子が、読んでさる方々にとってお役に立つことができればうれしく思います。

日本ユマニチュード学会代表理事
本田美和子

What is Humanitude?

ユマニチュードとは

ユマニチュードは介護を通して人と人との絆を深める、フランスで生まれたケアの技法です。この技法は、私たちの人生において大切なことは何かを考える哲学と、その哲学を実現するために「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを相手に理解できるように伝える技術との2つでできています。

humanitude

「ユマニチュード」という名前

ちょっと変わった「ユマニチュード」という名前は「人間らしくある」という意味を持つフランス語の造語です。この名前は、ユマニチュードが「その人がその人らしくいること」を大切にするということを表しています。誰かの助けを借りるようになったとしても、最期の日まで尊厳を持って、人間らしい存在であり続けることを支える—そのためユマニチュードはあるのです。

ユマニチュードを考案したのは

ユマニチュードを考案したのはフランスの体育学の専門家、イヴ・ジネストさんとロゼット・マレスコッティさんです。二人がケアの現場に関わるようになったのは1979年のことでした。

病院や施設を訪れて、そこで働く職員が困っているケアと一緒にを行いながら、試行錯誤を繰り返すなかで解決策を見つけ出した経験をもとに、ケアを体系化したのがユマニチュードの哲学と技術です。



ロゼット・マレスコッティさん（左）
イヴ・ジネストさん（右）

ユマニチュードの「哲学」って?

ユマニチュードでは「哲学」を大切にします。「哲学」という言葉を難しく感じる方もいるかもしれません、ユマニチュードの哲学はとてもシンプル。それは「人は、人に認められることで、その人らしくいられる」ということです。

人は他の誰かから尊重され「あなたは大切な存在です」と伝えてもらうことで、初めて「人間らしさ」を獲得できます。ケアで大切なのは、相手にこのメッセージを伝えてお互いによい関係を結ぶことだとユマニチュードでは考えます。いわゆる「お世話をする」ことはその手段に過ぎません。この後に説明するユマニチュードの技術「4つの柱」（6～10ページ）と、「5つのステップ」（11～15ページ）もこの哲学を実現するためのものです。

その人の持っている力を奪わない

ケアでは何でもやってあげることが良いと考えられがちですが、大切なのはその人の持っている能力を奪わないようにすることです。「この人は自分ではできない」と決めつけていませんか？また、ケアをする側の都合で「今は食事」「おむつを替える時間」と「作業」のようにケアを行つていませんか？

ケアにお困りのことがあるとき、そのケアの「届け方」が問題となっていることがあります。相手のためにと思って一生懸命にやっていることが、結果的に無理やりの強制的なケアになったり、痛みを伴うケアになってしまったりして、その「優しさ」が届いていないのです。

「優しさ」を表現するためにある技術

「優しさ」を相手が理解できる形で表現するためには技術が必要です。ユマニチュードでは、相手に対する自分の行動がすべて「あなたはとても大切な存在です」というメッセージになるよう、「4つの柱」と「5つのステップ」という技術を定めました。この技術を使うと、ケアを受ける人と受け取る人のコミュニケーションが取りやすくなります。相手から思いもかけない嬉しい反応が返ってくることもあります。この技術は決して難しいものではなく、誰もが習得できるものです。

新しいケアの世界

ユマニチュードの見学に行った私を考案者のジネスト先生とマレスコッティ先生は温かく迎えてくださいました。お二人は欧洲各国の医療機関や介護施設で働く職員にこの技法を教えていて、その研修に私も参加することになりました。

最初に学んだのは「人間とはなんだろうか」という哲学的命題。それがケアを行うのに最も大切なことだと言うのです。ケアの技法を教えてもらうつもりだった私は少々面食らいましたが、これまで知らなかった新しい世界に足を踏み入れたように思いました。

「人間は、誰かに『あなたは人間です』『あなたはとても大切な存在です』と伝えてもらうことで、人として存在できる」とユマニチュードでは定義しています。ケアで一番大切なことは、相手にこのメッセージを伝えて良い関係を結ぶことであって、いわゆる「お世話をすること」はその手段にすぎません。

ユマニチュードはいわば縊を結ぶ哲学。この哲学と400を超える具体的な技術を用いることでケアをしっかり相手に受け取ってもらうことができる。そう確信した私は日本の多くの人にユマニチュードを知つてもらいたいと活動を始めることにしました。



ジネストさん

4つの柱

①「見る」



ここからはユマニチュードのケアの技法をご紹介します。ユマニチュードでは、相手に対する自分の行動がすべて「あなたはとても大切な存在です」というメッセージとなるように、4つの基本を定めました。その4つとは「見る」「話す」「触れる」「立つ」で、これをユマニチュードの「4つの柱」と呼んでいます。

「見る」ことは相手の様子を視覚情報として得るための「情報収集」の手段であると同時に、「私があなたのことをどのように思っているか」ということを相手に伝える手段でもあります。「あなたはとても大切な存在です」と伝えるための「見る」技術というのは、実は、私たちが大切に思っている相手、たとえば赤ちゃん、友達、恋人などには無意識に自然と行なっているものです。

具体的には、できるだけ近づいて正面から、水平に、長く相手の瞳を捉えます。近づくことで「親密な関係」を、正面から見ることで「正直である」ことを、水平な視線で「平等である」ことを相手に伝えます。言葉だけでなく行動でもメッセージを発して相手に届けるのが、ユマニチュードの「見る」技術です。

4つの柱

② 「話す」

「見る」の次は「話す」技術です。私たちは、大切に思っている人に対して怒鳴つたり、早口でまくし立てたり、相手を傷つける可能性のある言葉を選んで伝えたりすることはまずありません。ここにも無意識のうちに「話す」技術が使われているのです。



ユマニチュードでは「あなたを大切に思っています」と伝えるための「話す」技術として、できるだけ低めのトーンで、ゆっくりと、抑揚をつけ、前向きな語彙を使って相手にメッセージを伝えます。

相手から返事があれば、そこから会話のキャッチボールが始まりますが、返事が辻褄の合わない内容だったり、全く応えてくれなかったりすると、ひとの自然な反応として私たちはだんだん言葉が少なくなり黙ってしまいます。しかし、それでは「あなたを大切に思っています」と伝える4本の柱の1本が失われてしまうことがあります。

たとえ相手からの返事がなくとも、ケアの場に言葉をあふれさせることが大切なことです。目安としては、これまでの3倍くらい言葉を増やすようにしてはいかがでしょうか。きっと思いがけない反応が返ってくると思います。

4つの柱

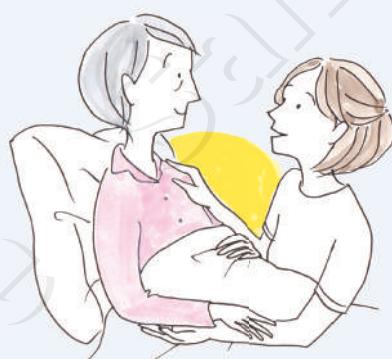
③ 「触れる」

4つの柱の3つ目は「触れる」。「触れる」ことによっても私たちは「言葉によらないメッセージ」を相手にたくさん届けています。

身体を拭いたり、着替えなどの日常的なケアで相手の腕を動かそうとするとき、誰もが相手の腕をつかんでしまいがちです。つかむ動作により私たちは物をしっかりと保持することができるのですが、その一方でこの触れ方は相手に好ましくないメッセージも与えてしまいます。

誰かにつかまれたとき、人は自然な反応として「この人に強制されて、自分の自由が奪われている」「何か罰を受けている」というように感じてしまうのです。これでは相手に「自分が大切にされている」と感じてもらえません。

相手に触れる時の大原則は「つかまない」こと。触れるときには下から支えて、触れている面積をできるだけ広くすることで触れた部分にかかる力を和らげます。ケアを短時間で済ませようと早く手を動かすと慌ただしさを伝えてしまうので、できるだけゆっくりと動かすことも大切です。また、しっかりと触れることで、相手を信頼していることを伝えることができます。



4つの柱

④ 「立つ」

「自宅では歩いていたのに、肺炎で入院した後、病気は治ったものの歩けなくなっていた」。高齢者ご家族から時折耳にする残念な出来事です。ベッドの上で2週間寝たきりで過ごすと体の4割の筋力が失われてしまうという報告もあります。筋肉をできるだけ動かすこと、そして「立つ」ことによって骨に重力をかけることが私たちの体が十分に機能するためには大切です。できるだけ体を起こしておくこと、もし可能なら、できるだけ立つ時間を作ることが重要です。

1日合計で20分間立つことができれば、寝たきりにはならず、最期の日まで立つ力を保つことができるというフランスでの経験から、ユマニチュードではできるだけその方の「立つ」力を引き出すケアを行います。

連続して20分間立つ必要はなく、歯を磨く、トイレまで歩く、ひげを剃る、新聞を取りに行く、など数分間の「立つ」動作を積み重ねます。もし歩くことが難しくても、寝たままでなくベッドの柵や家具につかまってもらい着替えを行うなど、立っている時間を確保することで合計20分間は達成できます。



ケアの「5つのステップ」

「見る」「話す」「触れる」「立つ」の4つの柱を使って「あなたのこと大切に思っています」と伝えるために、ユマニチュードではいつも同じ手順「5つのステップ」を踏んでケアを行います。食事介助も、着替えも、何をするときもその手順は共通です。

それは順番に①出会いの準備 ②ケアの準備 ③知覚の連結 ④感情の固定 ⑤再会の約束 の5つです。いわゆる「ケア」をするのは③番目です。一般にケアをするときには、その場に赴き、自分がやりたいことをした後でその場を去りますが、ケアを実際に行う前に①②を、終わった後で④⑤を必ず行います。

実は、私たちが誰かと楽しい時間を過ごすときには、いつもこの順番の行動をとっています。友人のお宅に食事に招かれたときと同じです。①呼び鈴を鳴らす ②「楽しみにしていました。お目にかかるてうれしいです」と告げる ③一緒にごはんを食べる ④食後に「おいしかったですね」と話す ⑤「また会いましょうね」と別れる

ケアのときも、同じなのです。ケアで一番大切なことは相手と良い関係を結ぶことであって、いわゆる「お世話をすること」はその手段にすぎません。良い関係を結ぶことで、私たちが本来行いたいケアを受け入れてもらいやすくなります。5つのステップはそのための技術です。



ケアの5つのステップ

「①出会いの準備」

「ケアの5つのステップ」の最初は「①出会いの準備」です。これは自分の来訪を告げ、相手のプライベートな空間に入る許可を得るために行います。

まずはノックから始めます。友人の家を訪ねるときドアベルを鳴らして返事を待つように、ケアをするときも必ずノックをして返事を待ちます。物をたたく音は人の声よりも聞こえやすいので、声で呼びかけるよりももっと良く届きます。ノックの音は「私があなたの近くに来ました」というメッセージです。



認知機能が低下してくると、音を聞いて反応するまでに時間がかかるようになります。部屋に入るときには3回ノックして、反応を3秒待ちましょう。もし反応がなければもう一度繰り返します。ふすまや障子でも同じです。それでも反応がなければご本人の近くまで移動して、そこでもう一度テーブルや椅子の肘掛け、足元のベッドボードなどをノックします。椅子やベッドでは音が振動と共に伝わるのでより気付いてもらいやすくなります。

「どうせ返事なんかしない」と思われても、ぜひ一度試して下さい。思いがけず返事があったり、自分を見てくれるという経験をすることになるでしょう。

ケアの5つのステップ

「②ケアの準備」



「①出会いの準備」で自分の来訪を告げて相手のプライベートな空間に入ったら、次は「②ケアの準備」です。このステップの目的は「相手と良い関係を結ぶ」ことです。

私たちが誰かと楽しい時間を過ごすとき、実は「5つのステップ」の順番で自然に行行動しているとお伝えしました。友人のお宅に食事に招かれたときには、まず呼び鈴を鳴らし相手の返事を待ちます。これが「①出会いの準備」に当たります。そして顔を合わせたら「お目にかかるてうれしいです。楽しみにしていました」と伝えます。相手に扉を開けてもらった途端に「ごはん食べよう!」とは言いません。会えてうれしいという気持ちをまず相手に伝えることで、相手と良い関係を結ぼうとしているのです。

ところがケアをするときには、「着替えです」「お風呂です」と自分がやりたい用件をいきなり切り出してしまいがちです。これでは良い関係は始まりません。「②ケアの準備」では、逆説的ですが、本来の用件であるケアの話をしないことが原則です。ここで伝えるのはただひとつ、「あなたに会いにきました。会えてうれしいです」ということだけなのです。

ケアの5つのステップ

「③知覚の連結」

5つのステップの3番目がいよいよ本当に行いたいケアです。具体的には「見る」「話す」「触れる」ことをできるだけ同時に複数組み合わせてケアを行います。ここで大切なのは、私たちが相手に伝えるメッセージに矛盾がないようにすることです。

食事の介助や着替えなどをするときに、私たちはついつい自分のやりたい仕事に集中してしまいがちです。たとえば、食事の介助では少しでも多く食べてもらいたいと、相手の口元を見つめながら次々に食べ物を口に運んでしまいます。しかし、これまでのステップで作り上げた相手との良い関係をそのまま保つことが一番大切だということをどうぞ忘れないでいてください。

着替えるときには相手を正面から、近く、長く見つめながら、ゆったりとした言葉で話しかけ、「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを伝え



ます。しかし、それと同時に相手の手首をつかんでしまっては、「あなたの自由をわたしは奪います」というメッセージも送ることになります。これでは自分が発しているメッセージに矛盾が生じ、相手を混乱させてしまうことになってしまいます。自分が発しているメッセージに矛盾がないこと、それが「③知覚の連結」です。

ケアの5つのステップ

「④感情の固定」「⑤再会の約束」

誰かと良い時間を過ごした後には、人は「楽しかったな、また会いたいな」と思うものです。これはケアであっても同じです。認知症が進行して記憶をとどめておくことが難しくなってきたとき、いわゆる知識は忘れてしまって、楽しかった、うれしかった、悲しかった、というような「感情に関する記憶」は最後まで残っています。この特徴を利用して、ケアを終えたときに「とても良い時間を過ごした」ことを伝えて相手の記憶に残します。これが4番目のステップ「④ 感情の固定」です。

さらに、最後に「また会いましょう」「次は4時ごろ来ますね」と次に会う約束をしてその場を去ります。これを5つめのステップ「⑤再会の約束」と呼びます。ともに過ごした時間（ケア）が心地よいものであれば、次のケアを楽しみに待ってもらいます。「再会の約束」は「次のケアの始まり」でもあるのです。約束は口頭で伝えることもできますが、次に訪れる予定をカレンダーやノートに書いてベッドや部屋に残しておくことも、次のケアを行いやすくする技術です。

誰かがまた自分に会いに来てくれる、というのはうれしいものです。共に過ごした時間が心地よいものであった記憶を相手に感情記憶として残しながら辞去します。



ユマニチュードでつながるケアのバトン

ご家庭、地域の病院、介護施設が「ユマニチュード」のケアのバトンでつながり、素晴らしい在宅ケアが実現した事例をご紹介します。

脳梗塞による片麻痺で、生活のすべてに介助が必要な東京都の佐々木健太郎さん。妻の澄子さん、娘の吉澤真理さんは、介助の際に繰り返される健太郎さんの暴言や暴力に悩んでいました。その攻撃性は訪問看護や訪問入浴、またショートステイ先の施設のスタッフにも及び、その利用を断られる事態となりました。

途方に暮れる母娘を心配した訪問看護師が提案したのがユマニチュード。同じ病院のユマニチュード推進室科長・安藤夏子さんが訪問看護に同行し、ご家族と一緒に介護の方法を考えることになりました。

健太郎さんは清拭や着替えと言った体に触れる介助にとても抵抗が強く、敏感に反応していると感じた安藤さんはまず、ゆっくりと面で大きく、支えるように「触れる」、ユマニチュードの技術を母娘に伝えました。

それまで澄子さんは、健太郎さんが触れられることを嫌がるため、皮膚を摘むように触れ、急いでケアを行っていました。ところが、澄子さんが良かれと思っていた方法が、逆に不快な情報として健太郎さんに届き、暴言や暴力につながっていたのです。安藤さんの話が「目から鱗だった」という澄子さん。真理さんの協力を得ながら少しづつユマニチュードを学んで実践すると、健太郎さんの暴言や暴力が次第に減っていきました。

次に課題となったのが施設利用です。在宅介護を続けていくために施設の利用は欠かせませんが、お住まいのある市内で受け入れてくれる施設はなく、担当のケアマネージャーも頭を悩ませたと言います。

隣接する市にあるユマニチュードのケアを取り入れている介護施設に相談したところ、1カ月のショートステイが可能に。入所当初、慣れない環境で健太郎さんの攻撃性が出たこともあったそうですが、



施設でもユマニチュードのケアが繰り返されるうちに、次第にケアを受け入れてくれるようになったそうです。

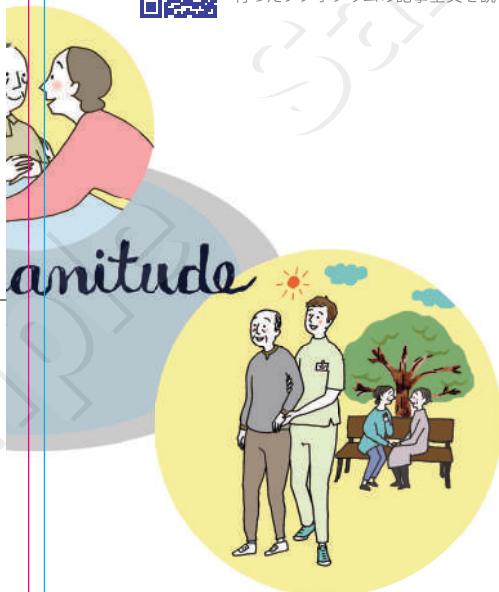
今、健太郎さんは自宅で3ヶ月過ごし、施設で1ヶ月過ごすというサイクルで過ごしています。施設での生活でベッドを離れる時間が増え、自然と家でも車椅子で食事をするようになったと言います。「家で健太郎さんを支え続けたい」という澄子さん、真理さん。ユマニチュードのケアのバトンがその願いを叶える力となっています。



(※ユマニチュード学会ウェブサイトでは関係者の皆さんで
行ったシンポジウムの記事全文を読むことができます)



第3回ユマニチュード学会総会で
体験を語る吉澤真理さん



医療法人社団東山会 調布東山病院 ユマニチュード推進室科長

安藤 夏子さん (ユマニチュード認定チーフインストラクター)

ユマニチュードのケアは継続し続けることに意味があると実感しています。介護は終わりが見えなくて、きれいごとでは済まない現実が毎日続きます。そこに精神論ではなくて、技術を通して解決できることがあるならば多くの人が救われます。ユマニチュードのケアはケアをする人も、受ける人も救われるケアだと再確認しました。ご家族だけが頑張るのではなく、関わる人が同じようにケアを繋いでいくことで、本人が穏やかに毎日を過ごすことができる。それがご家族が介護を継続していく力になるのかなと思っています。

吉澤 真理さん

ユマニチュードで父も変わりましたが、一番劇的に変わったのは母です。それまで母は、母の考える正しい介護をしていて、私が上手くできた方法を伝えても届かなかつたんです。ユマニチュードを実践すると介護をする人の気持ちも変わるし、それが次の優しさに繋がっていくという感じがします。

佐々木 澄子さん

本人には私のやり方が苦痛だったんですね。理由があって手が出てくると言うことを教えてもらいました。ユマニチュードをやるまでは声をかけるのも嫌だったけど、自然に「おはよう」と出るようになって、(夫も)目を開けて「おはよう」と言ってくれます。自然にそう言う態度が出るようになったことに、自分でも驚いています。

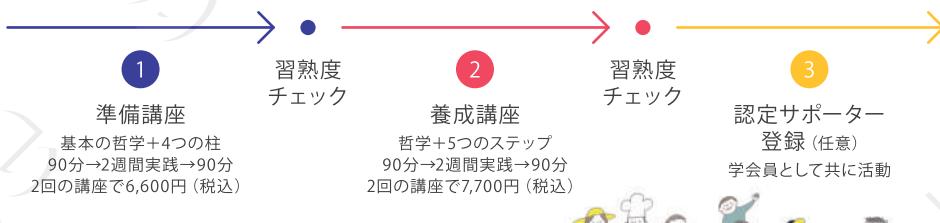
Workshops for Humanitude Certified Supporters for Citizens and Families

市民・家族のための ユマニチュード認定ソポーター講座

市民・家族の立場からユマニチュードの基礎的な知識と実践を学ぶオンラインによる講座です。準備講座から養成講座へと、段階的かつ着実に学びと実践力を深めていきます。1講座あたり90分×2日間の構成となっており、1日目の後の合間、2週間で各自、学んだことを実践し、2日目には振り返りと多様なケーススタディで定着を図っていきます。参加料は準備講座6,600円、養成講座7,700円(いずれも税込)です。

全ての講座を修了し所定のテストに合格したら、認定ソポーターとして登録いただけます(任意)。一緒に、ユマニチュード実践の輪を広げていきましょう。

認定ソポーター講座の詳しい情報・お申し込みはこちから→



日本ユマニチュード学会から情報のご案内

日本ユマニチュード学会では、より多くの方にユマニチュードの哲学やケア技法に興味を持っていただけるよう、さまざまな情報を発信しています。はじめてユマニチュードを知る方やこれからユマニチュードを学びたいと考えている方の自己学習教材として、以下の書籍や映像をご案内しています。

NHK厚生文化事業団が制作した福祉ビデオシリーズ「優しい認知症ケアユマニチュード」DVD3巻セット。以下より無料で貸し出しされています。
NHK厚生文化事業団
電話03-3476-5955もしくは<https://library.npwo.or.jp/>
書籍「家族のためのユマニチュード」
イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ著/誠文堂新光社
書籍「ユマニチュード入門」
本田美和子、イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ著/医学書院
書籍「『ユマニチュード』という革命:なぜ、このケアで認知症高齢者と心が通うのか」
イヴ・ジネスト、ロゼット・マレスコッティ著、本田美和子監修/誠文堂新光社

介護や医療の分野で働く専門職の方には

介護や医療の分野で働く専門職の方向けには、IGM-Japon合同会社が主催する研修プログラム「職業人向けユマニチュード研修」があります。ケアの現場にインストラクターが訪問して直接指導を行う法人向けの研修や、個人向けのオンライン研修など様々なプログラムがあります。

IGM-Japon合同会社のウェブサイトより詳しい情報をご確認のうえ、お申し込みください。



Humanitude Membership

ユマニチュードにともに取り組みませんか?

日本ユマニチュード学会は、フランス生まれのケア技法「ユマニチュード」の普及・浸透・学術研究と会員間の相互交流を通じ、誰もが「自律」できる社会の実現を目指しています。

看護、介護、医療などの専門職に従事される方も、ご家族の介護をされている方も、ケアに関心のある方も、どなたでもご参加いただけるよう、様々な参加・支援方法をご用意しています。

正会員

年会費

10,000円

<会員資格>

- ①当学会指定の研修受講者
- ②当学会理事・監事の推薦
- ③当学会認定資格保有者

<会員特典>

- 専門職会員特典に加え、
- ・映像コンテンツの共有、ケアの最新好事例や
フランス認証施設などの紹介
 - ・ジネスト先生やインストラクターとの交流会
(オンライン参加可) など

専門職会員

年会費

一般:6,000円

学生:1,000円

<会員資格>

ユマニチュードに賛同する専門教育課程在籍学生、
専門職従事者

<会員特典>

- 家族と市民の会特典に加え、
- ・最新の学術研究成果の共有
 - ・主催有料イベントへの優先参加枠の提供など

賛助会員

年会費

一口 100,000円

<会員資格>

学会の活動とユマニチュードの普及を支援し、
取り組む個人または団体

<会員特典>

- ・賛助会員が主催・企画する講演会等への講師派遣
(1時間、年1回まで、実費別途)
- ・正会員特典(参加枠3名分)など



家族と市民の会

年会費

3,000円

<会員資格>

ご家族の介護に携わっている方、
介護に興味のある方を中心としたどなたでも

<会員特典>

- ・イベント、講演等のご案内
- ・学会だよりの送付など

寄附によるご支援

規程に則り、ユマニチュードの普及・
浸透活動、臨床研究等のために
大切に活用させていただきます。





良いケアを実践している施設・病院等を認証する ユマニチュード®認証制度

「ユマニチュード認証制度」は、ユマニチュードの哲学と技術を取り入れ、質の高いケアを実践する病院や施設などの組織を日本ユマニチュード学会が認証し、その取り組みを支援するものです。スタートから約1年、第1号となるブロンズ認証事業所が誕生し、良いケアを通じて、誰もが「その人らしく」生きられる社会を目指す人々の輪が広がっています。

最新の認証取得事業所リストはこちらのサイトに掲載しています。→



Q 「ユマニチュード認証」とはどういうものですか？

A ユマニチュードの価値観を示した「5原則」と「生活労働憲章」に基づく認証基準を満たした、介護系、医療系の各組織を日本ユマニチュード学会が認証する制度です。認証基準の達成レベルに応じて、ブロンズ・シルバー・ゴールドの3段階の認証があります。認証の審査は、組織の自己評価と学会調査員による現場調査の結果に基づき、ケアを受けるご本人やご家族の立場からその経験をされた有識者、ケアに関する外部専門家等で組織される審査会が行います。

5原則

ユマニチュードが目指す「よいケア・よい生活の場」を形に表したもの

強制ケアをゼロにする、
しかしケアを諦めない

生活の場・やりたい
ことが実現する場を
作る



本人の唯一性とプライバシーを尊重する

組織が外部に対して
開かれている

最期の日まで自分の
足で立って生きる

生活労働憲章

入居者、職員、経営者3者それぞれの価値観・
振る舞い・役割を表したもの



ユマニチュードの価値観である、人としての尊厳、自由、平等、市民権、自律、自立を尊重し、実現します



準備中



ブロンズ
基本的理解と導入



シルバー
基本の実践と定着



ゴールド
高いレベルでの実践と定着

ユマニチュード®ブロンズ認証事業所を紹介します



株式会社シニアライフカンパニー
フェリオ百道 4階フロア

福岡県福岡市早良区百道1丁目25-19

介護付有料老人ホーム
(特定施設入居者生活介護／
介護予防特定施設入居者生活介護)



定員 22名（居室数22室）

※フェリオ百道の総定員数は104人

（居室数98室、内2人入居可能居室6室）

ユマニチュードはフェリオ百道が標榜する「ていねいな介護」に通ずる哲学であり、ケア技法です。
フェリオ百道ではユマニチュードの実践を通じ、ご入居者の「人間らしさ」を尊重し生き生きと暮ら
していただけるホームづくりを実践しています。

Q

認証を受けた施設では、具体的にどんな良
いケアを実践していますか？

A

すでに認証制度のあるフランスの例をご紹介しましょう。
フランスでは400を超す施設や病院がユマニチュードに取
り組んでいます。そのうち現在31施設が日本のゴールド認証に相
当する認証施設として認定され、100以上の施設が
認証の準備に取り組んでいます。フランスで認証を受けた介護施
設では、「ユマニチュードの5原則」に基づき、睡眠、食事、服装、居室空間など入居者の生活の全てに、そ
の人らしさを尊重し、人としての尊厳を保つケアが徹底されています。その例を挙げると、

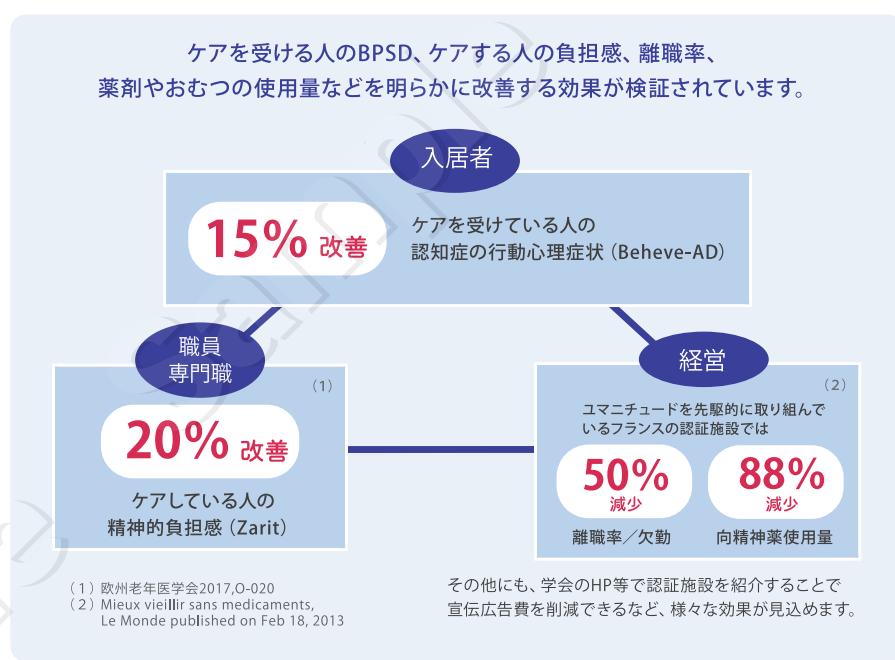
- ・実際にケアをする専門職だけでなく経営者、事務、調理、清掃担当など職員すべてがユマニ
チュードを身につけ実践しています。
- ・利用者の生活の場、やりたいことが実現する場として、個々の人生や要望を尊重した個別支援計画書が
作成され、ケアプランに反映され、実施されています。
- ・プライバシーが尊重され、居室の鍵は入居者本人が持ち、本人の許可がない限りスタッフは
入りません。
- ・家族や友人は施設に24時間アクセス可能で泊まることもできます。
- ・認知症専門フロアにもパソコンが置かれ、自由に情報を得る場が設けられています。



ユマニチュードがもたらす効果のエビデンス

ユマニチュードの実践により、ケアの現場ではさまざまな効果が上がっています。

ケアを受ける人のBPSD、ケアする人の負担感、離職率、
薬剤やおむつの使用量などを明らかに改善する効果が検証されています。



職員がユマニチュード研修を受けることで口腔ケアが受け入れられやすくなり、脆弱な高齢者の口腔健康の程度(OHAT)が20%改善

出典: Kobayashi M. BMC Med Educ. 2021 Jun;3(1):315



医師がユマニチュード研修を受けることで患者へのコミュニケーション量が2.8倍に増加

出典: Kobayashi M. BMJ open 13.3 (2023): e065477

ユマニチュードの技術を学べる
シミュレーション教育システムも活用されています。



ユマニチュードの自己学習教材

日本ユマニチュード学会では、より多くの方にユマニチュードの哲学やケア技法に興味を持つていただけるようさまざまな情報を発信しています。はじめてユマニチュードを知られた方やこれからユマニチュードを学びたいと考えている方は、以下の書籍や映像をご覧ください。

書籍



ユマニチュード入門
医学書院 2,200円
ISBN 987-4-260-03878-2



**家族のための
ユマニチュード**
誠文堂新光社 1,760円
ISBN 987-4-416-51873-1



ユマニチュードと看護
医学書院 2,200円
ISBN 987-4-260-03878-2-2



**ユマニチュード
という革命**
誠文堂新光社 1,540円
ISBN 987-4-416-61681-9



ユマニチュードへの道
イワオ・ジネストのユマニチュード
集中講義
誠文堂新光社 1,760円
ISBN 987-4-416-52304-9



映像



NHK厚生文化事業団福祉ビデオライブラリー
DVD「優しい認知症ケア ユマニチュード」
NHK厚生文化事業団から無料貸出



Youtube 東京医療センター
高齢者ケア研究室チャンネル



ジネスト・マレスコッティ研究所日本支部
ビデオ・オンデマンド教材



認知症コミュニケーション・ケア技法

「ユマニチュード®」の研修会を開催しています

日本ユマニチュード学会では、主に福岡市に在勤・在住のケアを仕事とする方々を対象とした優しさを伝えるマルチモーダル・ケア技法：ユマニチュードのオンライン研修を実施いたします。

この研修はユマニチュード考案者イヴ・ジネストが監修し、ジネスト・マレスコッティ研究所日本支部が実施する正規の研修です。

今回日本財団の助成を受け、主に福岡市に在勤・在住のケアを仕事とする方々を対象にこのオンライン研修を開催いたします。



認知症など、ケアを必要とする方とのコミュニケーションや介護に効果をもたらす、フランス生まれのケア技法です

研修プログラム

基礎研修①

ユマニチュードの基本の考え方と
技術を学ぶ7時間の研修

基礎研修②

ユマニチュード実践のための
「ケアの5つのステップ」を学ぶ
4時間の研修

基礎研修③

①②を踏まえ認知症ケアに必要な
感情記憶に基づく技術を学ぶ
4時間の研修

対面基礎研修

ユマニチュードの基本技術を
ワークショップ形式で学ぶ
7時間の研修

対象 福岡市にお住まい、またはお勤めの専門職(看護・介護等)の方。かつZoomの利用等、講座参加に必要な環境をお持ちの方。

講座内容 研修の詳しい内容は下記のURLにアクセスしてご確認ください。

【福岡市ユマニチュード研修案内】 <https://jhuma.org/fukuokakenshu2025/>



お問い合わせ 一般社団法人 日本ユマニチュード学会 講座窓口
メール: NFkouza@jhuma.org

後援



福岡市は、認知症になつても、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らせるまち「認知症フレンドリーシティ」を目指し、認知症コミュニケーション・ケア技法ユマニチュードの普及に取り組んでいます。

優しさを伝えるケア技法 ユマニチュード

2025年3月31日 第8版発行

著者 本田美和子

イラスト 萩原亜紀子

発行者 一般社団法人 日本ユマニチュード学会

デザイン 寺澤晶子

住所 〒152-8902

編集 木村環

東京都目黒区東が丘2-5-1

国立病院機構東京医療センター 高齢者ケア研究室内

URL <https://jhuma.org/>

ウェブサイトは
こちらから↓

HUMANITUDE ユマニチュードの名称およびそのロゴは、日本およびその他の国における仏国SAS Humanitude社の商標または登録商標です。

本書記載の記事及びイラスト・写真の無断転載を禁じます。

