

【W2】絆を作るケア技法ユマニチュード®

～届けたいセラピーを受け取ってもらうためのコミュニケーション～

【講師】大島 寿美子

【要旨本文】

人と人が関わる時には言語的・非言語的なメッセージが伝わりますが、私たちはこれらを成長の過程で自然に身につけ、日常では多くを無意識のうちにしています。この身体化された、あるいは無意識の言語・非言語メッセージが人間関係の構築に大きな障壁となる場合があります。また、セラピーやケアの現場では、目的とするセラピーやケアに意識が集中するために、人間関係を構築する言語・非言語メッセージへの配慮が手薄になり、本来の目的が十分に果たせないことも少なくありません。

この講習では、フランス発のコミュニケーション・ケア技法「ユマニチュード」を活用して、良い関係性を築き、届けたいセラピーを受け取ってもらうためのコミュニケーションについて解説します。

ユマニチュードは「見る」「話す」「触れる」「立つ」の「4つの柱」、コミュニケーションをするための手順である「5つのステップ」を中心とする技術と、技術を支える考え方である哲学から成り立っています。この技術と哲学によって、「あなたは大切な人です」というメッセージを本人がわかるような形で伝えます。

「見る」とときには、正面から水平に、近く、長く見ます。「話す」とときには、穏やかに、歌うように、低めのトーンで話します。前向きな言葉を使い、沈黙が続かないように心がけます。「触れる」では、広い面積で、ゆっくりと柔らかく、なでるように、包み込むように優しく触れます。このように見て、話し、触れることで、愛情や優しさ、喜び、尊厳、信頼を伝えます。日常の中でできるだけ「立つ」「歩く」機会を増やすことにより、健康を維持向上させ、その人らしさを尊重します。

「5つのステップ」のステップ1「出会いの準備」では、自分の来訪を告げ、相手の領域に入る許可を得ます。ステップ2「ケアの準備」では、関係性を築きます。ステップ3「知覚の連結」で実際に提供したいセラピーやケアをします。ステップ4「感情の固定」では、ともに良い時間を過ごしたことをふり返ります。ステップ5「再会の約束」では、今後につなげるための準備をします。いずれのステップも、「見る」「話す」「触れる」を2つ以上組み合わせ、マルチモーダル・コミュニケーションによって関わります。

本講習では、以上のような技術と哲学について紹介します。音楽療法を届け、受け取ってもらうためのコミュニケーションについて考える機会となれば嬉しく思います。

【講師プロフィール】

北星学園大学文学部心理・応用コミュニケーション学科教授。一般社団法人日本ユマニチュード学会理事（ユマニチュード認定インストラクター）。NPO 法人キャンサーサポート北海道理事長。専門はコミュニケーション論、支援者・被支援者関係論、科学技術社会論。本講習に関する著作は、『「絆」を築くケア技法 ユマニチュード～人のケアから関係性のケアへ～』誠文堂新光社（2019年）。