

特別

オムツ外し学会  
2014 in 甲府  
Guide Book

特別対談

# 介護やってて よかった!

## 金田由美子×下山名月

今回は、オムツ外し学会 2014in 甲府の講師である金田由美子さん・下山名月さんに、懐かしい話から遊びリテーションのもつ力、今後のことなどについて語っていただきました。(ブリコ編集部)



Yumiko Kaneda

profile

かねだ・ゆみこ

老人病院の看護助手、特養ホームの介護職を経て、民間デイ「生活リハビリクラブ」に。立ち上げから関わり、下山名月さんとともに、今も語り継がれる「元気の出るケア」をつくりあげた。ケアセンター成瀬、愛媛県在宅介護研修センター、在宅サポートセンター生田を経て、今夏からフリーとして活動再開。介護職向けの研修はもとより、一般の方々に介護の話をわかりやすく伝える講師として、活動の幅を広げていきたいと燃える。いも焼酎を愛する東京生まれのB型。著書に、『介護の声かけ&コミュニケーション』（ナツメ社）『介護不安は解消できる』（集英社）など。



Natsuki Simoyama

profile

しもやま・なつき

民間デイの草分け「生活リハビリクラブ」の創始者。オールラウンドワーカーと名乗っての老いを支えるケアが各界から注目を浴びている。共同通信配給による新聞連載「元気が出るデイケア」が全国で話題に。「安全な介護☆実技講座」のメイン講師を務めるほか、施設内研修等の実地指導で全国を飛び回る毎日。酒にめっぽう強い年齢不詳のO型。著書に『安全な介護』（ブリコラージュ）、NHKラジオでの三好春樹との対談を所収した『新しい老人ケア』（雲母書房）、上野文規、三好春樹との共著『遊びリテーション学』も大好評。



## 出会いは老人病院

**金田由美子** 看護助手として就職した老人病院の先輩が下山名月さんでした。寝たきりのお年寄りが黙って天井を見つめている暗～い現場に「こんなかわいい女の子が働いてる！ 世の中捨てたもんじゃないな」と思ったものです。

**下山名月** 他の職員から「今度入った金田さん、仕事のがろくて大変なのよ。何とかしてよ」と言われました。

当時の私たちの仕事は、たとえば1分間に何人のオムツ交換ができるかというのが“仕事ができる、できない”の評価基準でしたが、オムツ交換に行くと、お年寄りからオムツ交換以外の用事も当然頼まれたりするので。そんなとき、他の職員は「あとでね」とスルーするのですが、金田さんは、お年寄りの訴えすべてにきちんと対応するのです。それで仕事が遅いと言われていたのです。どちらがいいのかは明白でしょう？

**金田** 甲府オムツ外し学会での私に課せられた講演テーマは、「育ちにくい現場職員とどう向き合うか」なのだけれど、私はまさに育ちにくい職員でした。要するに、その職場が求めているものに合わなければ問題職員になるということです。だから私が問題職員だったんじゃないかな。

**下山** お年寄りを寝たきりにして、オムツをさせて、寝たままご飯を食べさせる。時間が来なければオムツ交換しないという仕事をするなかで、本当は、お年寄りが元気になることをしたい。排泄はオムツの中ではなくトイレでさせてあげたいし、車いすで移動して、テーブルでご飯を食べてもらいたい。その希望を伝えると、「そんなことやらなくていい」と言う人たちもいれば、「いいね、やってみようか」と言う人がいる。間違いなく金田さんは、「やってみよう」というグループ。いっしょに介護をしたいと思える人でした。

## 病院に来る前に歯止めをかけよう

**下山** 認知症のある女性に「今日は食事会がありますから、いらっしやいませんか」と声をかけました。すると、「それはすてきね」と言って、自分で髪を整えたのです。これは、本当にびっくりする瞬間でした。認知症はあっても、普通の感覚を失っていなかった。さらに、食事会で名前を名乗ることもできたんです。

その人に問題があるわけではない。私たちのつくっている環境や関

私はまさに育てにくい職員でした  
— 金田



わり方に問題があるのだ、と気づきました。

その人たちが病院に来る前に歯止めをかけたい。そのためには何をしたらよいのだろうと考えて、病院を辞めました。そして、在宅介護支援に関心を寄せていた生活協同組合（生協）に出会いました。

当時、「在宅介護3本柱」といわれていたのはショートステイとホームヘルプとデイサービスです。ホームヘルプで人が来てくれても、家では寝たきりで地域社会から孤立していたのでは、いずれ病院に行かなくてはいけなくなるだろうし、ショートステイは、そこに行くだけでは意味がない気がしました。病院時代に教えてもらった「人の中で人間は変わる」ということをしたいのなら、デイサービスしかないと思いました。

## ここ来ると元気になるよ

**下山** 当時のデイサービスは元気な人が行くイメージでしたが、寝たきりで認知症があっても、そこに行けば元気になる可能性がある、そういう人が行ける場がほしいと思っていました。たとえば、月曜から土曜まで、朝早くから夜遅くまでのデイサービスがあれば、家族が勤めていたとしても、家でいっしょに暮らしていくことを支えられるかもしれない。家族のためのレスパイトケアだけではなくて、本人にとっても、そこに行くことに意味があるようなデイサービスがほしいと思ったのです。

これらを生協に提案して、1987年に立ち上げたのが「生活リハビリクラブ」です。川崎市麻生区東百合ヶ丘にあった、通称・多摩センターを改築してもらって1階がデイサービスセンターになりました。

金田さんに「いっしょにやろう」と声をかけたのだけれど、その頃金田さんは他の施設に就職していたんですね。

**金田** 私は自分の覚えた介護が正しいかどうかわからなかったので、老人病院を辞めたあと職業訓練校に入り、実習先だった特養ホームに勤めていました。

三好春樹さんの「生活リハビリ講座」に行った男性スタッフから、ベッドの脚を切る話などを聞いてすごく興奮したことを覚えています。

そんなときに、下山さんからデイサービス立ち上げの話と、「三好春樹さんに会いませんか」という話があったのです。1987年4月に入職し、下山さんといっしょに7年働きました。

## それぞれの途がまた重なった！

**下山** いろいろあって「生活リハビリクラブ」を辞めてしまいましたが、7年間勤めて、少しはやりたいたことができたかなと思いました。

その後、どうしようかと考えたときに、組織に入ると、介護の仕事だけではなく、組織のことも考えなければならず、私はそれが不得手だったので、フリーの道を選びました。

三好さんから声をかけてもらって、生活とリハビリ研究所の研究员になりました。まず始めたのが、遊びリテーションでした。

**金田** 私もその後、生活リハビリクラブを辞めましたが、現場が好きなので、どこかに所属しながら介護を伝えていく側の仕事を続けていきたいと思っていました。1996年から7年間町田の施設で働き、2004年、愛媛県在宅介護研修センターの研修室長になりました。研修の準備をしていくなかで下山さんの講座に出会い、本当に久しぶりに下山さんの講演を聞きました。それからは、1年に3～4回研修に来てもらうようになりました。うれしい再会でした。

2006年に愛媛から関東に戻ってきて、今はときどき下山さんといっしょにセミナーをしています。



これが生協の配送センターを改修してつくられた「生活リハビリクラブ」。障害の程度に関係なく「普通」のお風呂に入り、「普通」にトイレで排泄し、毎日行う遊びリテーションで、お年寄りほとんど元気がなくなっていった



元祖・遊びリテーション。  
スタッフが真剣に遊ぶことで、場がより盛り上がることを学んだ。いいかげんな対応を見抜くお年寄りの目は鋭い

好きな現場に所属しながら  
介護を伝えていきたい

金田

## 遊びリテーションがもつ力を知っていますか？

**下山** 私が影響を受けた故遠藤尚志先生の言葉に、「人間はいくつになっても、どんな状況になっても課題解決能力をもっている。他人から言われなくても、いい環境といい人間関係があれば自ら動き出すし、新しい道を見つけて歩いていくものなのです」があります。

私たちの仕事は環境をつくること。一つは実際の介護場面ならば、どのようなハードで、どのような介護技術で関わるか。もう一つは、どのような人間関係をつくっていくかでしょう。元気が出る、あるいはお互いが刺激し合える人間関係をつくる手法は介護のコミュニケーションの中にもあるけれど、遊びリテーションを通して、横の人間関係をどれだけ豊かにふくらませられるかということではないかと思うのです。

**金田** たとえば、認知症がある人に対していろいろなことがわからない人ととらえたり、片マヒの後遺症がある人に対して、人の手を借り

### 金田由美子さんの活動



介護講座で一番伝えたいのは、「介護は他人事ではない」ということ。だから自分の受けたい介護を真剣に考えようと思う。『入浴セミナー』は、いつまでも普通の風呂に入れてくれる介護を受けたいので力が入る。写真は、短い距離でも前を隠すように配慮することは、その人を大事に思うことになると伝えている。



前かがみの姿勢で食事ができるようにするのが、食事の準備。それにはテーブルの高さは大事な条件になる。食食用エプロンを付けるのが食事の準備ではない。



介護職にも、一般の人にも、わかりやすい介護講座をモットーにしている。介護には違いがあることを知ってほしい。

笑わせるのではなくて、  
いっしょに笑いたい  
— 下山

ないと暮らせない人ととらえたりして、介護を受けて暮らしている姿がその人と思いがちだけれど、遊びリテーションをしてみると、私たち介護職の知っている姿ではない、ご本人の姿が見えてきます。

いつも無表情だった人が笑っているのを見たときに、うれしい気持ちや楽しいと思う感情がその人の中に残っていることを私たちは知るので。遊びリテーションは、介護職が、通り一遍の介護だけではないけないことを知る大きなヒントになります。

**下山** 人間は自ら動くものだと思う。だから、動かそうという発想ではなくて、動くのを助けたいと思います。食べさせるではなくて、食べるのを助けたい。笑わせるのではなくて、いっしょに笑いたい。遊びリテーションの研修をしていると、参加者から「去年と違うネタがありますか?」と聞かれることがあるのですが、遊びリテーションはネタを紹介する研修ではありません。

遊びは、させるものでもないし、させられるものでもなくて、いっしょにするものだと思うのです。いっしょに遊んでいるとき、この人

## 下山名月さんの活動

### ■ライフワークにしている「つくい言語リハビリ友の会」 (失語症友の会)の活動



#### ●月2回(第1・第3月曜)の例会日の様子(下山家が会場)

1995年1月から始まった友の会。40歳台の失語症の方の“外出先”と“仲間と交流する場”をつくりたいと始めた会である。月に2回の例会には、メンバー(失語症者)、家族、ボランティアなど、多い日は20人が集まる。

どんな障害の方が参加されても食事介助やトイレ介助ができるのは「介護職員に尽きる」とつくづく感じる。もちろん、遊びリテーションも楽しみながら実践している。

友の会の合言葉は「皆と一緒に元気になる! 皆と一緒に年とろう!」。



### ●友の会主催「いきいきコミュニケーションのつどい(失語症ライブ)」

今年4月で18回目の開催。15回目までは故“遠藤尚志先生(ST)”。亡き後は後輩STの山本弘子先生にお引き受けいただいている。言語治療の世界に革命を起こしたと称される遠藤先生に多くのことを学んだ。学んだことを実践し、仲間を増やすための活動がこの“つどい”である。

### ■介護セミナーでの指導風景



#### ●安全な介護☆実技講座「入浴篇」にて、 浴槽への出入りを実習中

「安全な介護」という本のタイトルと同じ介護セミナーを始めたのは、2005年のこと。当初はプリコラージュ主催、翌年からはシモヤマ企画デザインが主催している。研修会場を借りての「基本篇」「応用篇」「実践篇」の他、介護施設を会場にしての「入浴篇」も開催している。

- ・入浴篇「大阪会場」/ 10月25日(土)、26日(日)
  - ・入浴篇「岐阜会場」/ 11月8日(土)、9日(日)
- ※ 詳しくは48頁からのINFORMATIONを!

もここに生きているんだと感じて、ただの老人からかけがえのない人になる瞬間になるのではないのかしら？

遊びリレーションはお年寄りの可能性を引き出すことでもあるけれども、介護職が自分自身の可能性を再確認する場面でもあるような気がします。遊びリレーションのメニューを何にするかではなくて、その場において喜ぶ自分を再発見してもらいたいなあ……。

## 介護っておもしろい！ ～作業から介護へ～

**下山** 施設の方針だからこれ以上のことはできないと思っている職員もいるでしょう。一方で、私たちと同じように、せっかく選んだ介護という仕事だから、こんなことをしてあげられたらいいなと思っている人もたくさんいる。思いはあるのだけれど、技術や知識が十分でないからできない。私は、その人たちの力になればいいなと思っています。

ちょうど私たちが三好さんに会ったときと同じです。どん底にいた私たちにとって、三好さんの存在は、自分たちの考えは間違っていないかと確認でき、行動しようとするエネルギーの源でしたね。

**金田** いっしょにおもしろがることができるスタッフがどのくらいいるかはたいせつなことだと思う。

認知症のある人にも差があります。声かけだけで、動作ができる人もいれば、手を添えてあげるとできる人もいます。お風呂に入ることも、トイレに行くことも、ご飯を食べることも、どちらが主体になるかによって単なる作業になってしまいます。お年寄りをうまく巻き込んで、いっしょに行うことで作業も介護になるのです。

**下山** 結果的には利用者にとってまっとうな介護が提供される状況になればいい。私たちが手を抜けば相手を元気にすることはできないし、相手を元気にする過程で、自分たちも絶対元気になるはず。介護って本当におもしろいんだってことを知ってもらいたいし、その感覚を取り戻してもらいたいです。その一つが介護技術で、もう一つが遊びリレーションなのだと思います。

さまざまな仕事に共通するものは何かと聞かれたことがあって、何だろうと考えたとき、「人の喜ばせ方の違いだけ」と言った人がいて、なるほどと思いました。

介護は喜ばせる仕事というよりは、喜んでいることを自分のことのように喜ぶことだったり、いっしょに喜ぶことだったりするんじゃないかと思います。

## これからのこと～深く広く介護に関わりたい～

**金田** 30年介護に携わっているのだけれど、たとえば、30年前にはなかった携帯電話など、文明・文化はこれほど進歩しているのに、介護はそれほど変わっていない。

生きていることは介護と無縁ではありません。みんな、できるだけ介護は受けたくないと思っているけど、医学の進歩にともなって、確実に介護を受けて暮らす人生が待っています。どのような介護に出会うかによって、その後の人生が天国と地獄ほど違うことを知ってもらいたいのです。

介護職の人たちが介護は仕事ではなくて自分の生活の延長上に存在するものになりつつあると考えれば、今の介護も変わっていくのではないかしら。

介護に目をそむけないで、介護のことをきちんと理解してもらいたい。こんなことを伝えていけるセミナーを開催したいと思っています。

**下山** 私は、新しいことは考えていません。今の仕事をもっと深めていきたいです。仕事は雇用関係にあるかもしれないけれども奴隷ではないのだから考えることはできるはずです。でも、今、思考停止という感じの人がすごく多いと感じる。技術・知識がないのではなくて、求めようとしていなかったり、考えていない人がたくさんいる。それは寝たきりと同じでしょう？ 私は、その人たちに、「寝たきりじゃもったいないよ。起きて心も身体も動かしてよ」と、働きかけたいんです。

世の中には「仕事は仕事」と割り切る人もいて、それはそれでいいと思うけど、どんな仕事の仕方をするかは自分の人生に返ってくるので「あなた、自分の人生、そんなのでいいの？」と思っちゃいます。仕事におもしろさをみつけようと考えている人たちや、可能性がある人たちに働きかけることを、たゆまずやっていくことが私のできることだと思う。今は伝わらなくても、その人がいろいろ経験したときに、思い出してもらえるだけでよしとしよう。希望は捨てません。

介護は喜ばせる仕事というより、

自分もいつしよに喜ぶんですよー

キョ

To Be Continued

続きは、10月4日【土】15:00~16:10

★第1会場「介護やってよかった！」で会いましょう！

