

# 平成28年度デンマーク研修報告

たいめい苑 林 理恵子

この度、平成28年度玉名市人材育成基金の助成をいただき、福祉先進国と言われる北欧デンマークへ研修に行ってきました。研修では、実際のデンマークの教育、医療、福祉、について見学し、講義を受けてきました。デンマークは2016年度版国連調査で国民幸福度世界1位でした。なぜ国民が幸せなのか、実際の声を聞き、学んできたことをここに報告いたします。

## <スカンツリュー見学（6月13日）>

スカンツリューでは、入り口に大きな壁画があり、りんごの木、老夫婦と動物の絵が描かれていました。りんごの木はバイオサイクルの象徴であり、命のバトンを意味しています。この絵のように、老夫婦は幸せにここでの暮らしを送ってほしいという願いが込められているそうです。ここでの「幸せ」とは「何を食べ、何を飲んでもあなたの自由、それで命を縮めてもそれがあなたの人生です」という自己決定の上に成り立っていました。



施設には広い庭があり、近所の子供の遊び場として、また、入居者のトレーニングの場として活用されていました。外でトレーニングすることで、運動神経や平行感覚の刺激にもなるそうです。

年をとって、認知症になっても、自分の役割を持つことが大切で、私たちが見学に来るからと、入居者の方が朝からパンを買い、自分の食器を人数分準備し、コーヒーを入れ待っていてくれました。ここで、ペタゴという資格者が活躍します。(ペタゴとはADLを向上させる専門家で今までは学校に配属され生活指導員として働くことが多い資格だったのですが、近年高齢者施設にも採用しているところもあるそうです。) ペタゴと共に、どうやってパンを買うか、どうやってコーヒーを入れるかを組み立てていくのだそうです。一人ではできない作業も、サポートさえあれば可能な事はたくさんあることがわかりました。



そのパンとコーヒーをいただきながら入居者の方に夢や希望があるか尋ねてみました。

「先に旅立った夫に会いたい」「自然と触れ合うのが好きだから毎日散歩は欠かさない」「ノルウェーに行きたい」など希望がたくさん出てきました。どんなに年をとっても、認知症になっても、それを支えるスタッフの知識

の多さや関わり方次第で、希望を持ち生き生きと暮らせている事がわかりました。

そんなスタッフの採用方法について、管理者の方へ尋ねました。「人材不足になると仕事の質が落ちてしまうが有資格者でないと雇わない。面接の際にこの人はこの施設の倫理やモラルにあう人か(つまり一人ひとりを人間として尊重できる人材か)を見抜く必要がある」と言われ、それを見抜く方法として、面接時にロールプレイを行い、その人のとっさの行動や言葉を見て決めるのだそうです。また、職員全員に「ムースサムテラ」という直属の上司との面談があり、自分自身がスキルアップするためのプランニングをしていかなければならないそうです。デンマークでスキルアップをするために大切にしている事は何かを尋ねると、「スタッフが仕事とプライベートを両立する事です」という意外な答えが返ってきました。プライベートが充実していないと余裕がなくなり、いい仕事が出来ないからとの事でした。子どもや夫がいる家庭の事情や、病院受診など、急な休みを取る場合でもお互いに気持ちよくカバーしあっているそうです。ここでいつも同じ人がカバーする側になっていないか、同じ人がカバーされる側になっていないかをチェックし、みんなの調和を取るのがリーダーの役割であるとのことでした。

利用者を支えるためには、多くの知識、高い技術が必要です。しかし、仕事のために

家庭や自身を犠牲にするのではなく、家庭や、自分の楽しみ、プライベートがあるからこそ、仕事を頑張れるのだと言う事を学ばせてもらいました。スタッフが生き生きと働くと施設が良くなる、良い施設には地域が集う、地域が集うと入居者が地域の一員として過ごせる、というように良い循環が起これると思いました。実際に、たいめい苑でもこの良い循環の事を「三方よし（利用者よし、職員、施設よし、地域よし）」として職員全体で共通認識をし、すでに実践しています。

#### <バンクミケルセン記念財団理事長：千葉忠夫さん講義（6月13日）>

デンマークの歴史について学びました。デンマークは何故世界一幸せな国になれたのか、それには3つのポイントがありました。

まず1点目は女性です。女性が社会に出ると、その分納税額が増えます。税金があると福祉に対し手厚い保障ができます。しかし、女性は出産、子育てがあり、働く時間に制限が出る場合もあります。そこで必要なのが子育てのサポートです。『日本で「保育園落ちた、日本死ね」という言葉がSNSで取り上げられましたが、デンマークでは保育園に落ちることはありません。安心して結婚、子育てができます。だから女性が社会進出しやすいのです』と千葉先生はおっしゃいました。

2点目は政治です。1点目に挙げた、女性の社会進出に理解があり、福祉や教育に力を入れる政治家が必要です。女性の立場から発言のできる政治家であるか、福祉に対し、手厚い保障が出来る事は国が潤う事と認識できているかを私たち国民がきちんと理解し政治家を選ぶ必要があります。また、保障を受けるための国民の義務に対しきちんと学ぶ必要があります。

3つ目は教育です。政治や子育て、働くための知識を学ぶことが必要です。一人の人間として尊重するため、多くの知識やコミュニケーションが必要です。受動的な教育システムではなく、自発的な教育が必要です。また、教育をしっかりとする事で、将来の希望や学びの大切さをきちんと理解できるため、より深く専門分野を学べるのです。

#### <私立学校の見学（6月14日）>

デンマークの教育は無料です。保育園や保育ママを0歳から利用でき、義務教育は9年間あります。その無料の教育制度の中で私立学校とは、教育資金の40パーセントは両親が支払い、あとは国の補助を受け、その収入内で学校を運営していくシステムなのだそうです。（生徒1人につき90万ほどの補助があり、生徒が来ないとつぶれる場合もあるそうです。つぶれないために、生徒達のニーズや興味を常に把握しなければならないそうです。）

デンマークの教育は、「人間として優秀な子を教育する」システムをとっています。ここでの優秀とは決して「頭のいい」優秀ではなく、人間性豊かであり、自分のことは自分で決めることができる、決めたことに対して責任が持てる、目的や目標をもって学

ぶことができる、相手の事を理解できる力があることだそうです。これは、ブロントビーが、高等学校に通う際、勉強が出来ないと鞭で打たれ、その教育に疑問を持ったことから、改革が始まったそうです。教育とは生徒が学びたいことを学ぶ場でないといけな  
いと説いたことより、今の教育になったそうです。

デンマークの試験は、教科をどこまで理解しているかに重点をおき、答えより答えを導く過程を大切にしています。答えを導き出す為に、7人で話し合い問題を解くこともあるそうで、アイデアを出し合うこと、協調性をもつ事などを学んでいるそうです。

教員の指導の仕方として、頭ごなしに言うのではなく「なぜ」の部分  
を徹底的に教えることで全てのこと  
に対し、本当の理解をしていく能力  
を身につけていきます。担任の先生

やペタゴ（生活指導員）が常にカウンセリングなどを通じて生徒の状態を把握しているため、いい環境で学べることと、先生がとにかく生徒のいいところを見つけて褒め、伸ばしていくのだそうです。そのため、生徒のモチベーションが高く、自分の進む道を見つけていけるのだそうです。

その他、いじめや学習障害について尋ねてみました。いじめについては、基本的にな  
いとのことで、それは、自由な教育の中でマナーを守ること、お互いに話し合い理解  
する能力をつけることでいじめは減るのだそうです。もし発見したならば、大事になる前  
に教師がすぐ対応するそうです。学習障害についても、環境がいい事や、面談を行うこ  
とによって、障害が出てこないケースが多いそうです。

デンマークの自己決定能力の高さや福祉に対する知識の高さは、自分の考えをきちんと  
言え、相手の話を聞く事のできる子が育つことで、実現しているのだと思いました。人  
と比べられるのではなく一個人として尊重されてきた若者が、この幸せな国を支えてい  
ると実感しました。一方的に教え、板書をし、テストでいい点数を取ることは決して  
得ることのできない教育の成果だと思いました。



### <高齢者センター（6月14日）>

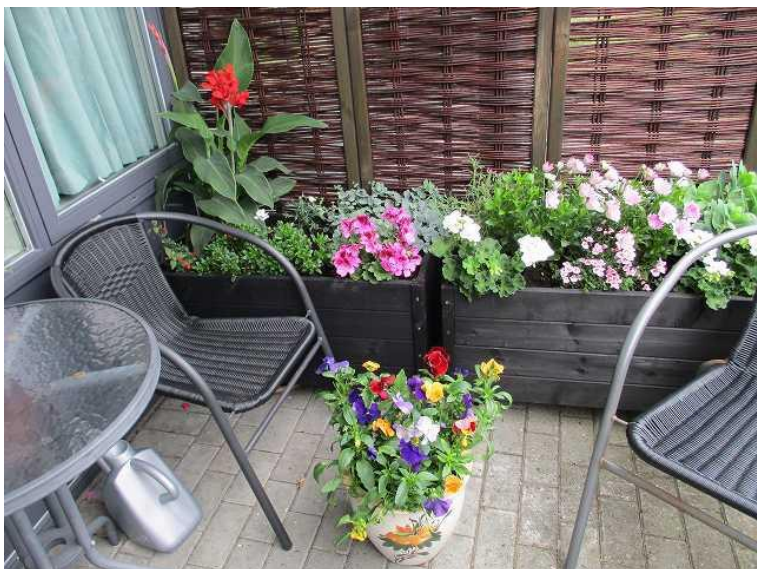
日本の「老人保健施設」の位置づけにある「高齢者センター」を見学しました。認知症の方だけでなく、若い方の「ホスピス」としても利用可能な施設でショートステイの受け入れも出来るそうです。

この施設で大切にしている事は「生活の場」であること、家で使っていた物や思い出も一緒に持って入居するのだそうです。

日本で所在不明の認知症の方が事故にあうと、家族が責任を負いますが、デンマークでは「例え認知症があっても

この場を離れると自己決定した自分の責任であり、私はわたし、娘（その他家族）は娘の生活や人生がある」と解釈されます。決して冷たい関係があるのではなく、自立した大人として、それぞれが尊重されるという考えです。居室を見学すると、家族の写真がたくさん並んでいました。

実際、高齢者の方に幸せかを尋ねたところ「もちろんよ」と笑顔と共に答えが返ってきました。正しく自己決定をすること、自分の生活の継続を支えてくれる人がいることに心からの感謝が伝わってきました。



### <高齢者精神科医の講義（6月14日）>

認知症の診断については、デンマークには一人ひとりにホームドクターがついており、まず、ホームDrが認知症を診断するそうです。認知症診断の予約の場合、1時間ほどかけてじっくり診察し、その中で薬やアルコール、鬱などで認知症に似た症状が出ていないか、本人と家族から生活習慣についての聞き取りを行うそうです（認知症を診断する事に対して国からの報酬が出るので時間をかけて正しい診断を下せるとのこと）。偽認知症を排除しても認知症の疑いがある場合に初めて認知症疑いの精密検査を受けるそうです。その後本人と家族への告知があり、クリニックで精密検査後、治療がスタートしていきます。

なぜここまでするのかを尋ねると、それは「認知症と正しく診断が出ると、地域の資源（認知症コーディネーターのサポートなど）やネットワークと繋がることのできる、様々なサービスを受けることのできる、今後の進行の予測などを行うことで穏やかに過ごす期間が延びる可能性がある」からとのことでした。また、他の疾患と合併している場合は疾患を治療することで認知症の症状も緩やかになっていくとのことでした。

認知症の治療として、抗認知症薬はもちろんですが、汗を流すくらい心拍数を上げてリハビリを行うと、認知症の進行が緩やかになるという研究結果も出ているとのことでした。

高齢者が増える事は認知症患者も増えることになり、ホームドクターが症状だけを見るのではなく、バックグラウンドまでの全てをみて診察を組み立てていく事が重要となります。これらの診断によりクリニックと協力し症状を緩やかにでき、地域とのつながりや、ADLの維持などを可能にする事もできます。地域、家族、本人、Dr、クリニック、認知症コーディネーターが一つになる事で、診断を受けたはいいけど、進行を止められず、色々なことを諦めなければならない、という事が減っていくのだそうです。本人からみて周りがどのように機能しているか、が重要であることが学べました。私は私らしく生きる事を諦めなくて済む、私らしく生きることで家族が犠牲になることはない、この2つを実現するためにも、「認知症である」ことの正しい診断を受けることは重要と言えます。

#### <アルツハイマー協会（6月15日）>

アルツハイマー協会では「アルツハイマーという病気」に焦点を当てるのではなく、「アルツハイマーと共生していく生活」に焦点を当てているのだそうです。アルツハイマー認知症の当事者と家族の支援や休暇などのバックアップはもちろんの事、一般の方たちが「認知症」と聞いて偏見を持たない、タブーをなくすために、広報活動を行っているそうです。地域の人が偏見をなくし、正しい認知症の理解があることで、認知症の方に出会った時、誰でも手を差し伸べる事が出来る社会になっていくとの事でした。

認知症理解の際に重要視してほしい事は、「病気ではなくて私を見て欲しい。」という事で、どのような病気かではなく、認知症と付き合っていく生活をサポートしていくことが重要視されています。支える家族が「もっとこうしてあげればよかった」という罪悪感を抱えず、例え認知症を患っても愛する家族のまま、地域で生活をしていくため、地域、身のまわりの人たち（スーパーのレジから公共交通機関の運転手まで）に勉強してもらい必要があるそうです。

アルツハイマー協会は、政府にも認知症を理解してもらえよう活動を行っており、認知症サポートに対しての資金を獲得しているそうです。知識や支える人の技術も必要ですが、資金がないと、十分に活動が出来ません。しかし、みんなが正しい理解をし、獲得できたその資金で、認知症でも私が私らしく生きる事が出来る、地域で暮らす事が可能にする国になっているのだと思いました。

### <触法精神科の見学（6月15日）>

船をイメージして作られた、広く明るい開放的な建物でした。触法精神科というと、社会から隔離されてしまうイメージですが、地域との交流は自由で、社会復帰を図るジョブトレーナーがついており、警察の役目は、輸送のみとの事でした（滞在期間は刑の長さだけとの事）。そこで過ごす患者のために、眺めの良いテラスがありました。バーベキュースペースがあり、患者同士の交流のために自由に使用可能とのことでした。使用する



肉の買出しも自分達で行くそうで、地域に戻り生活をしていくことを前提としてプログラムされていることがわかりました。部屋は全て個室で鍵もありますが、その鍵をスタッフだけでなく患者自身が持ち、施錠管理しています。このことから精神科の質はその国の福祉の質であると研修のメンバーで話が出ました。

### <認知症コーディネーター：ミエアムさん講義（6月15日）>

人は、自己資源として「自分のできること」がたくさん入っているバスケットを持っているそうです。しかし、認知症になるとその自己資源が一つずつ落ちていき、落ちてしまった「今まで出来ていた事」はバスケットに戻ることはありません。そのため、私達ケアする者にとって注目すべき視点は「そのバスケットに何が残っているか（あなたは何ができますか?）」であり、人間が持っている最大の資源である笑顔、最後まで大切にしたいと話されました。

デンマークでは70歳になったら必ずホームDrに認知症検査をしてもらうのだそうです（運転免許更新をしてよいか、必ず医師の診断が必要のため）。認知症になったら、出来なくなる事は多く車の運転もそのうちの一つです。出来ない事は増えていきますが、ケアをする側の視点（ポジティブな視点）とサポート（右手は使えないから左手で、ではなく、右手をやさしくサポートすれば使える等）の方法次第で本当の生活継続が可能になっていくことが学びました。

### <日欧文化交流学院講師：モモヨ・ヤーンセンさんの講義（6月15日）>

「そのひとりらしさを支える」とは何か、を学びました。人と関わる仕事をしている私

達にとって、一番必要な商売道具は何か、それは知識です。沢山ある知識の中からその人のケアに必要な知識を出せるように、沢山の知識を持たなければなりません。知識こそが、現場の実践の質を上げることでした。例えば、ケアが困難な事例に携わる場合、その人を真ん中にして事例を考えていけるかということです。それにはケアするスタッフが全員同じ目標や知識を持って事例に取り組む必要があります。一人でも方向性が違っていたり、知識が足りなかったりすると、全員のエネルギーがその違う方向を向いた人に向けられるので、ケアの必要な人に向くエネルギーが半減してしまいます。チームとは同じ知識や同じ目標、同じ価値観を持っていないと円滑に進んでいかないのです。

また、今まで見学してきた施設などで、生活の継続が重要視されていましたが、その根拠として「今まで使い慣れた物を使って生活すると発揮できる自己資源は60%あるので、環境の変化やこだわりのものがないと、使い方が分からなくなり、自己資源の活用率は落ちてしまう」ことが挙げられました。本人にとって使い慣れたものがなぜ必要なのか、なぜ生活の継続が必要なのか、それはその人の「穏やかさ」に共通するものがありました。その人の落ち着く事は何か、気持ちよと感じることは何かを知り実践していくことが必要で、職場のリーダーは何故必要なのか、「シフトを組むだけ」になっていないか、リーダーとして、チームが同じ価値観を共有できるようにまとめて行くことをまかされているからこそ、「リーダー」の職を貫っているのではないかと話されました。私自身、個室ユニットのリーダーをしています。自分のユニットのまとめ役として、また主任副主任のサポート役として大事な役をいただいています。円滑に組織運営していくためにも、まだまだ未熟な事がたくさんあると思いました。この講義で自分への課題が見えてきたので、手本となる上司や先輩を見習い、後輩の教育や入居者への関わりを深めていこうと思いました。

これから、団塊の世代が後期高齢者として福祉サービスを利用される時代となります。介護技術が良いのは当たり前で、いかに介護職が利用者の情報をキャッチできるかが鍵です。そのためにも、利用者の希望や要望・ニーズに応えるのはもちろん、自ら言葉を発することの困難な方に対しても、表情や仕草などの非言語の情報からケアを出来る人に「いい仕事しているね」と言える環境も、これからの現場に必要なだと思います。介護技術の向上だけでは、これからの時代の介護は乗り切れない現状です。介護職がしっかりと寄り添い、お互いに満足し笑顔の日々を送れるためにも自己研鑽と教育が大切であると思いました。

#### < 高齢者病棟見学（6月16日） >

65歳以上の高齢者を対象とした高齢者内科があり、例えば骨折をして入院する事になったら高齢者内科のDrと外科のDrが協働で治療していくシステムになっています。治療の責任は高齢者内科のDrにあり、患者の意思を中心に治療を行っていきます。最終目標は地域での生活であり、次いかに骨折しないか「予防」のための治療やリハビリ



リを行って、ホームドクターに託す仕組みとなっています。

65歳以上の高齢者を対象とするのももちろん認知症や重度疾患のリスクがあります。中でも、認知症の告知については慎重に行い、ホームドクターの紹介を受け、告知が行われます。二度目の通院で、告知後の本人、家族のメンタルケアを行い、三度目は今の体調を尋ね、四度目の通院から治療を開始していくそうです。中には認知症の診断にショックをうけ、通院出来なくなる患者もいるそうです。通院できない場合は、認知症コーディネーターと連携をとり、地域から孤立して行かないようにアプローチをしています。この連携がスムーズなのは、それぞれの専門職が豊富な専門知識を持ち、社会資源の活用が上手くいっていること、自己決定が尊重されるので信頼が出来る事がキーポイントとなります。

入院病棟のケアスタッフも認知症の方に接するための知識が豊富でした。なぜかというところ、法律において身体拘束や薬を使用したドラッグロックが精神科でしか許されていないため、認知症の治療には、患者の行動や言葉の裏側まできちんと把握し、患者の行った行為に目をむけず、行為の原因をつきとめる必要があるからです。例えば、暴力行為は「本人が何を伝えたがっているのだろうか」とその人の世界、その人の物語を知ることによって治療やケアが行われます。それでも、症状が落ち着かない場合は、ケアスタッフが自分たちだけで悩むのではなく、家族の協力（落ち着く声を聞いてもらう）や、認知症コーディネーターなどへ悩みを相談できるバックアップ体制も充実しています。治療は誰のために行っているのかが常に中心に置かれ、「リビングウェル」を重要視し治療プランが立てられます。本人が少しでも延命や積極的治療を望まなければ、不必要な治療を行わないのがデンマークの医療でした。そこには、研究熱心な医療スタッフがいて、様々な機関が対等に意見しあう関係が成り立っているからこそ、患者も安心して治療が受けられるのだと実感できました。

#### <アクティビティセンター（6月17日）>

デンマークでは介護予防が注目されており、「ある程度負荷をかけてリハビリテーションを行うことが良い」とされ、トレーニングジムのような設備の中でリハビリテーションが実施されていました。ティータイムに利用者の皆さんへ「年金」について尋ねると、「十分過ぎるほど貰っているよ」と笑顔で返答がありました。社会保障についての不安が無いことで、自己決定の幅が広がり、生き生きとした人生を楽しむ事ができるということを学びました。



### <まとめ>

今回のデンマーク研修を通じて学んだデンマークでの幸せな暮らしの実際から、私が介護現場に還元したいと思う点は、次の4点です。

1. 必ず中心に利用者がいて、サポートする私たちが、同じ方向を向いている事です。中心にいる利用者がよりよい人生であるために、各専門分野が自分の持っている知識を最大限活用して、かつ全ての専門職が対等の立場で意見を言える必要があります。チームの足並みを揃える事が重要です。
2. 自己決定してもらうことの大切さです。どんな状況でも私は私でいるための意思表示をすること。利用者本人が「私はこうなりたい」と言えなければ全員の足並みが揃わないと思いました。自己決定は望みであり、生きがいであり、愛情であり、夢に向かって進む道となります。本人にとっての「幸せとは何か」を理解する必要があると思いました。
3. 本当の自己決定は何かを学ぶことです。本当の自己決定をたとえ寝たきりになった方にもその人の人生史を知り、考え方や価値観を受け入れ共感する事で、本当の希望を知るヒントがあると思います。それを引き出すための知識、技術持つことが必要であると思いました。専門職の力量次第で、利用者の選択肢をいくらかでも広げられると思います。私たち介護専門職の質次第で介護を受ける利用者の皆さんは幸せな道にも後悔が残る道にも転ぶと思います。後悔する道を行かないためにも、私たちは「何故」の部分进行深入追求できる教育を徹底的に行う必要があると思います。自己決定の裏に大きな家族の愛情があり、素敵な笑顔に出会える事を、チームで実感して行きたいと思います。

4. 支える職員が幸せである事です。私たちは、誰のために、何のために働いているのか見失わないためにも、職員が余裕を持って働くことのできる環境づくりが必要です。心を掴まれるような強い握手や、相手を和ませることの出来る笑顔、この人のためにもっと知識をつけようと思う自己研鑽意欲はすべて自分に余裕がなければ出来ない事だと思いました。

<おわりに>

デンマークへ行かせて頂いたことで、教育や政治の大切さを改めて学びました。これからの私は玉名の一市民として玉名の情勢を理解すること、たいめい苑の一職員として地域や利用者のニーズを把握すること、一人の社会人として、日々学びの姿勢を忘れない事を再確認してきました。東翔会理念にある、誰もがその人らしく生きることとは当たり前の事ですがとても奥の深さを感じました。

このような人間として成長できる素晴らしい研修の機会を与えていただいた事に深く感謝しています。

