

おはよう21

OHAYO21



特集

ケアの質を高める 会議のツボ

在宅特集

どう作る、夜間の訪問介護



好評連載

キーワードから考える 介護保険のしくみ 結城康博

介護記録の達人になる! 梅沢佳裕

笑顔あふれる現場に変わる! 介護リーダー物語 三好貴之

侍トレーナー原口夏樹の 介護職のセルフケア講座

地域で支える認知症ケア

おはようウォッチング
特別養護老人ホーム「絹島荘」(香川県東かがわ市)

第24回介護福祉士国家試験予想問題
発達と老化の理解

メモする習慣をつけよう

福祉と介護研究所 代表

●梅沢 佳裕

いざ記録を書こうとした時、その日に起こった出来事を忘れてしまって、正確に書けなかった…。そんな経験はありませんか？
今回は、記録のスキルを高める手段として、「メモをとる」ことの大切さをお伝えします。

人の記憶はあいまいである

以前、介護の専門学校で授業で、学生と伝言ゲームをしたことがあります。人がどれだけ正確に、内容を相手に伝えることができるかという情報伝達の実験です。数名のグループに分かれ、あらかじめ用意していた申送り事項を、次の人に口答で伝え、受け取った人はメモなどをとらずに記憶だけを頼りに、また次の人に伝えるというゲームです。

2〜3人であれば、何とか正確に内容を伝えることができますが、5〜6人ともなると、まったく予期せぬ情報が入り込んでいたり、大事な部分が抜け落ちていたりすることもありました。人の記憶はあいまいであるということが実感できました。

もしこれが実際の介護現場での申送りだったらどうでしょうか。

重要事項は必ず情報共有を

介護場面では、一度にさまざまな出来事を観察し、かかわり、何をすべきかを考えるという情報が繰り返されます。そこには、あらゆる情報があふれています。そして、これらをすべ

て正確に記録するなど、一般の人には到底できません。

皆さんも経験があるかもしれませんが、人の記憶は面白いもので、「これは大事だから覚えておかなければ」ということほど忘れてしまったり、逆に、どうでもいいような些細な事柄が記憶に残っていたりすることがあります。しかし介護場面では、覚えていない部分もあれば忘れている部分もあるというムラのある情報は役に立ちません。大事なことを伝えるべきことは、何が何でも情報共有しなければなりません。

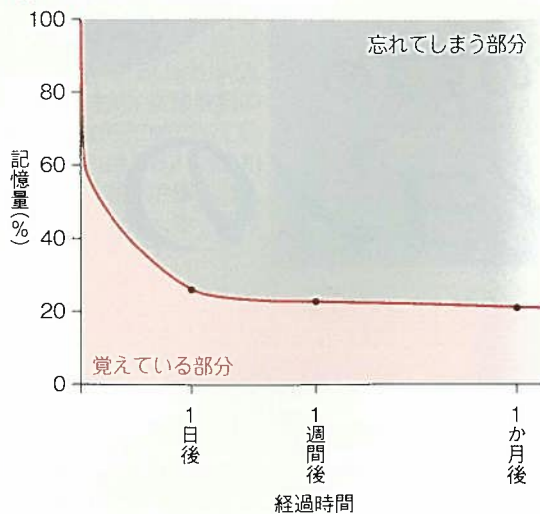
介護場面でのメモの重要性

もともと人との記憶はあいまいなものです。エビングハウスの忘却曲線(図)が示すように、時間の経過に伴って、記憶されたことはどんどん忘れていってしまいます。

ところが、介護は「利用者とかかわり」が大切であり、介護場面で利用者とかかわりながら記録を書くということは難しいでしょう。一定の時間が経過してから、記録するための時間をつくって書くというのが実状です。

こうした状況では、どのようなことが考えられるでしょうか。事例を一つ紹介します。

図 エビングハウスの忘却曲線



ある施設での事例

介護スタッフの佐藤さんは、利用者のヨシ子さんからナースコールがあったので、居室に向かいました。ポータブルトイレで排泄したいとのことだったので、ヨシ子さんの排泄介助を行っているのと、隣の利用者からのナースコールも鳴りまね。とヨシ子さんに声をかけ、佐藤さんは大急ぎで隣の利用者の介助に向かいました。その後もさまざまに対応が重なり、勤務中、佐藤さんは大忙しでした。

しばらくしてようやく落ち着き、それぞれの状況を記録に書くこととしましたが、連続して似たような場面に遭遇したため、ヨシ子さんと次にかかわった利用者の排泄物に関する情報があいまいになってしまいました。



ヨシ子さんは下

剤を服用しており、泥状の便が確認されていきました。また次にかかわった利用者は胃腸の調子を崩しており、下痢便でした。二人とも下痢でしたが、その後の対応は異なります。そのため、観察した事実を正しく記録する必要があるので、佐藤さんはそこまでの記録が書けたのでしょうか。

「忙しいから後で記録しよう…」これは今のケアシステム上、やむを得ない考え方ではありますが、後回しにしたことで、介護記録があいまいな内容になってしまったら、施設にとつても大きなマイナスになると思います。介護記録はどうしても後から書くということが常になっていますから、その時その時の情報は、必ずメモをとることを習慣化しましょう。忘れてしまいがちな情報は、その時どこかにメモしておくということが、介護記録を正確に書くために何より大切なのです。

メモから正確な情報を確認する

次に、実際に記録を書く場面ですが、ここで私たちが共通して行っていることがあります。それは、「何があったかなあ」と利用者とかかわった場面を思い出すという行為です。これを私は、**再体験(記憶の再起)**とよんでいます。

この行為で重要になるのは、利用者とかかわったという記憶です。たとえば、前述の事例の場合、佐藤さんはヨシ子さんの排泄介助の場面を、「そうそう、ここでヨシ子さんが、〇〇になって、こうなって…」と頭の中で回想しています。

しかし、記憶だけではあいまいな部分が出てきます。そこで必要なのがメモです。利用者とかかわりながらなので、長い文章などは書けません。箇条書きや重要なキーワードが中心です。これを頼りに、記憶のあいまいな部分を補い、正確な記録を書いていくのです。

メモをとる習慣は毎日の積み重ねからです。もしまだ習慣化されていない皆さん、もうひと踏ん張り頑張ってみましょう。

最後に、メモと記録の練習方法を一つ紹介します。自宅でニュースを見ている時に、アナウンサーが話すことをまずはメモする、そして、記録として全文を要約して書いてみるという方法です。気の向いた時で構いませんので、ぜひ一度試してみてください。