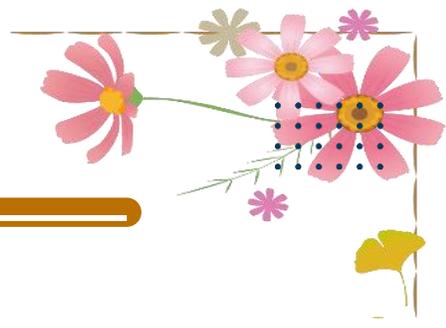


# 聞き書きについて

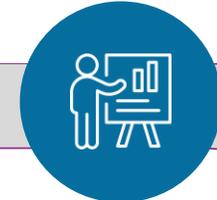
群馬大学 岡美智代



# Contents



1. 聞き書きとは



2. 聞き書きの  
種類と方法

3. 聞き書きの  
効果



4. 聞き書き  
まとめ



# 聞き書きとは



「語り手」にご自分のことを語っていただき、  
「聞き手」が文字におこして「語り手」の言葉を使っ  
て冊子にするという、いわば「**自分史**」を聞き手が  
作成すること。

岡美智代, 他(2017). 日本慢性看護学会誌, 11(1):34-38



岡研究室で作成した「聞き書き」冊子

## 聞き書きとは 2



- 語り手の今までの、歩んでこられた人生が浮かび上がるように、語り手がしゃべった言葉を残しながら文章にする。
- 語りを冊子にして語り手にお渡しする。
- 傾聴や共感から、一歩進んだ、対象者に寄り添う看護。

岡美智代, 他(2017). 日本慢性看護学会誌, 11(1):34-38



# 慢性疾患患者を対象とした聞き書きの目的



## 1.対象者自身のため

対象者が自身の現在や過去を見つめることによって、自分が今後どのように生きていきたいのかを明らかにする。

「自分はこれで良いのだ」という穏やかな自信を持ち、周囲の人や環境に対しても穏やかな信頼がもてるように支援することと、

医療者との信頼関係を構築すること。

岡美智代, 他(2017). 日本慢性看護学会誌, 11(1):34-38

岡美智代(2023). 日本統合医療学会会誌, 16(1):1-6



岡研究室で作成した「聞き書き」冊子

# 慢性疾患患者を対象にした聞き書きの目的



## 2. 他患に対してのメッセージ

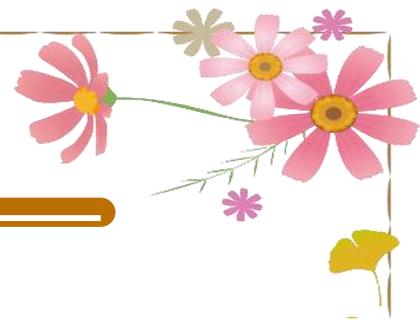
テーマ例：今後の治療や検査、気を付けた方が良い症状など、先輩患者として伝えたいこと

## 3. 看護学生や看護師が、対象者が歩んできた人生や生活を理解し、今後の支援に生かすこと

テーマ例：透析と生活との兼ね合い、病の経験について、痛みや症状との付き合い方など

目的は複合的、相互作用的事であることもある

# 聞き書きの今までの取り組み

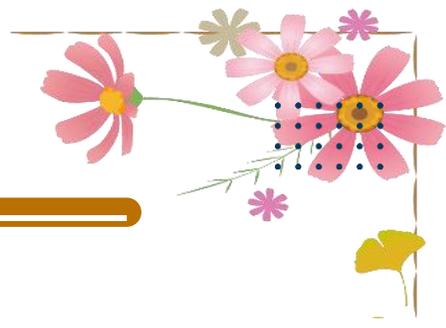


- **聞き書きのルーツ**: イエス・キリストの言動を、弟子達が記述した新約聖書とも。
- **看護における聞き書き活動**:
  - 在宅看護領域
  - 語り手が高齢者
  - 聞き書きボランティア育成も実施。

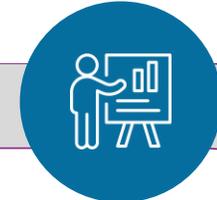


毎日新聞(2013.9.30~10.2)

# Contents



3. 聞き書きとは



4. 聞き書きの  
種類と方法

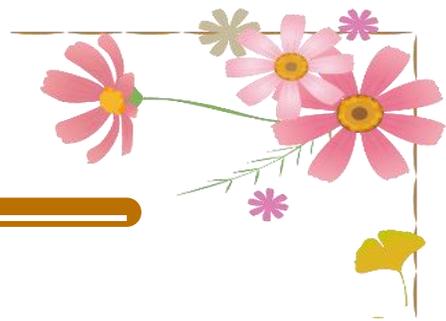
5. 聞き書きの  
効果



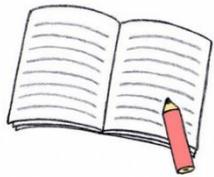
6. 聞き書き  
まとめ



# 聞き書きの種類と方法



A. 冊子型・じっくり聞き書き法



B. 冊子型・ながら聞き書き法

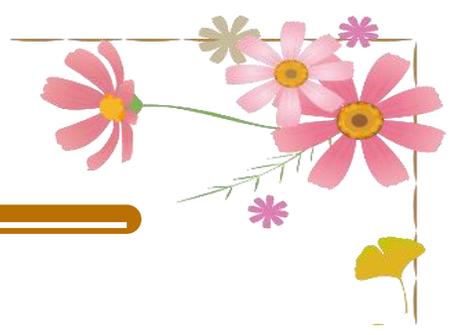


C. カード型・ながら聞き書き法



小田豊二、聞き書きを始めよう、木星社

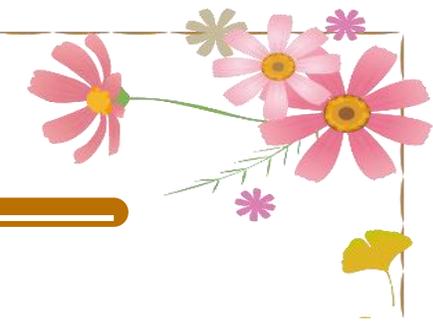
## C カード型 ながら聞き書きの方法 1



### 聞き書きを冊子ではなくカードとしてお渡しする方法

1. 話を聞いてみたい人を探したり、ポスターを掲示して、語りたい人に名乗り出してもらう。
2. 語り手が見つかったら、主旨や方法を説明して了解を得る。
3. 思う存分語っていただき、許可を得てメモを取る
4. 対象者をよく現わしているところ、うれしそうに語っていたところをカードに記録
5. カード型「自分史」を、語り手に確認してもらう。修正箇所を確認  
他者への公開の可否も確認。

# 実際に作成したカード



大切にしているモットー

感謝を絶対に  
忘れない!  
～一人で生きている  
訳じゃない～

感謝

語り手のお名前

姿を表すイラスト

語り手の姿を表す  
四字熟語

こんにとて透析は...  
美味しい物をたべ

遊ぶ為の身体作り

お酒を楽しむ

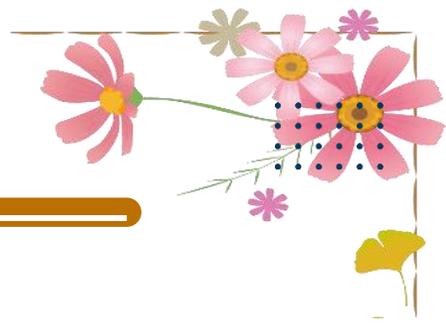
愉快活発

聞き手やスタッフからの  
応援メッセージ

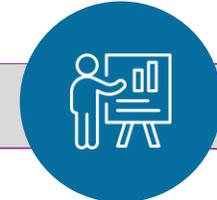
か毎日楽しく食事をして、  
お酒を飲んだりできる日は、  
透析を全力でサポートして頂きたい!  
みんなの話を聞いて下さい!  
2017.9.20 今井 悠

の楽しい日常を応援  
するためには、より良い透析が出来る  
よう努めます。  
一緒に頑張りますよ!  
木村

# Contents



3. 聞き書きとは



4. 聞き書きの  
種類と方法

5. 聞き書きの  
効果



6. 聞き書き  
まとめ



# 聞き書きによる参加者への効果

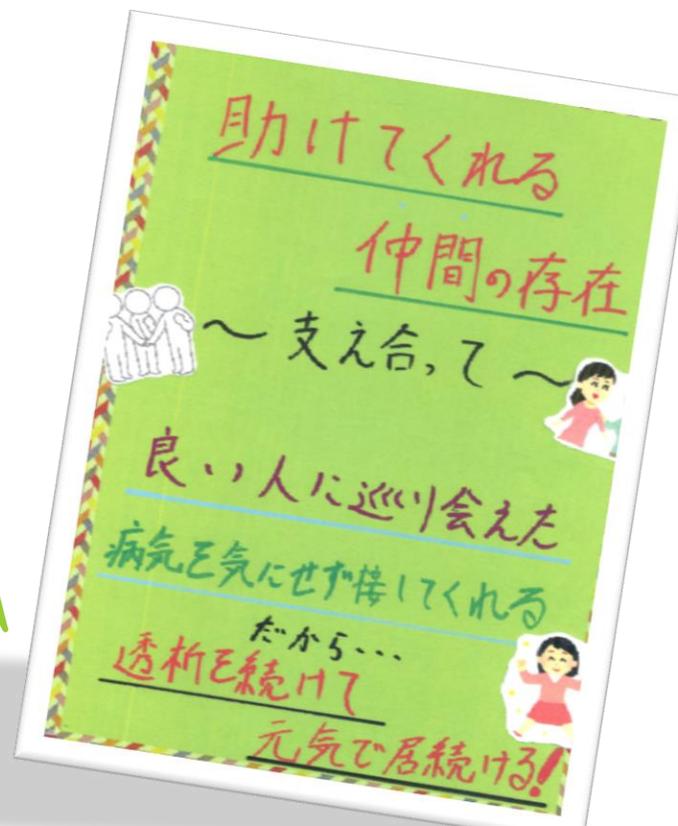


妻への感謝の言葉を冊子にしたところ、妻が泣いて喜んだ

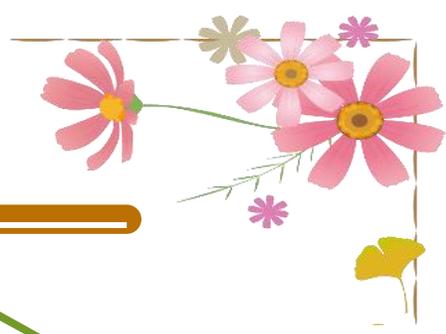
これからも頑張ろうという気になった……

周りの人が支えてくれていることに気づくことができた

体重170kgの人が、ひとしきり自慢話をした後で、冊子のタイトルには「てきとうなオレ」と。



# 聞き書きによる参加者への効果



## <語り手が自分を取り戻すきっかけづくり>

### 冊子を読んだ感想:

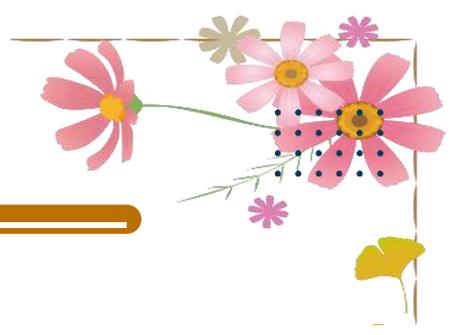
「改めて認識しましたね。自分の生き様というか。(中略)活字になると認識しますね。再認識です。いいきっかけになりましたよ。」

- 活字になることで、自分を客体化
- 自分を取り戻すことができた
- 自分が何を求めているかに気付いた

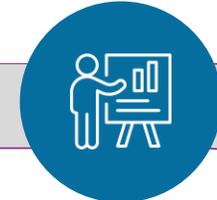
岡美智代, 他(2017). 日本慢性看護学会誌, 11(1):34-38



# Contents



3. 聞き書きとは

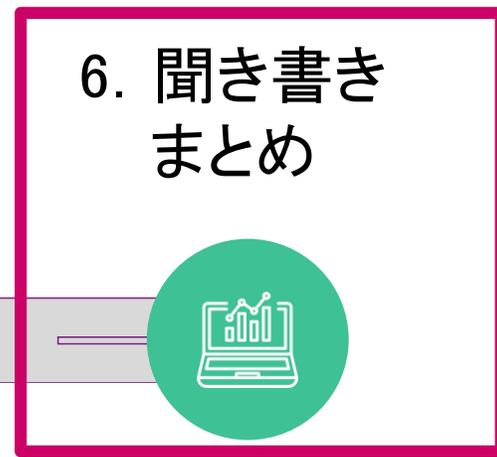


4. 聞き書きの  
種類と方法

5. 聞き書きの  
効果



6. 聞き書き  
まとめ



## まとめ



- ◆ 陰性感情を抱いている場合、心の壁が高く、意思表示をしてくれないことが多く、コミュニケーションが難しくなる。
- ◆ 「聞き書き」は、「自分史」を聞き手が作成することであり、意思決定支援の一方法といえる。
- ◆ 「聞き書き」の方法には3つの種類がある
- ◆ 聞き書きは、語り手が自分の生きてきた過程や今後の生き方を意識するきっかけづくりになり、語り手の心の壁を溶かし、意思決定をうながす力がある。
- ◆ 最後の迎え方中心のACPから、今までの生き方もしっかり聞いたあとで最期の迎え方を伺うACPへ！

## 参考・引用文献



- Watson D, et al, 1988 Watson D, Clark LA, Tellegen A., Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scale, J of Personality and Psychology, 1988:54(6): 1063-1070
- 大津美香, 工藤悠生(2018). 学生ボランティアの「聞き書き」が認知機能の低下した高齢者の心理面に与える影響. 日本看護研究学会雑誌, 41(3): 518
- 岡美智代(2018). 対象者の話を「書く」ことの効果. 日本保健医療行動科学会雑誌, 33(2), 19-23
- 岡美智代, 小曾根龍志, 川瀬真紀子(2018). 【「語る」「聴く」「書く」の多様性とその力】患者の自分史を作成するという看護イノベーションにおける「語る」、「書く」、「読む」ことの意味 「じっくりEASE(イーズ)プログラム」を通して. 日本保健医療行動科学会雑誌, 33(1):15-21
- 岡美智代, 齊藤詩織, 井手段幸樹(2017). 「じっくりEASE(イーズ)プログラム」における「聞き書き」について—慢性疾患患者の語りを冊子やカードにする看護支援—. 日本慢性看護学会誌, 11(1): 34-38
- 小田豊二(2012)聞き書きを始めよう、木星社
- 岡美智代(2023)セルフケアと統合医療、日本統合医療学会誌、(16)1、1-6