

認知症ケアのための指導方法 ～実習事前指導におけるバリデーション手法の活用～

Training Methods for Care of Dementia Patients : Applying a Variety of Techniques in Pre-Course Training

井上 理絵

INOUE Rie

1. はじめに

社会福祉士及び介護福祉士法等の一部を改正する法律により、介護福祉士養成課程が見直され、平成21年度から新しい教育カリキュラムが導入される。その中で、現行では科目「形態別介護技術」の中で教授されていた「認知症の理解」が、領域「こころとからだのしくみ」の教育内容の一つとして盛り込まれることとなった。また、日本介護福祉士会でも「認定専門介護福祉士（認知症）養成研修」を行うなど、認知症に対する教育の必要性が高まっている。

これらの背景には、認知症高齢者の増加がある。厚生労働省の推計によると、要介護（要支援）認定者について「何らかの介護・支援を必要とする認知症がある高齢者」（認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ以上）は、2002年で約150万人。2015年までには、おおよそ100万人増えて250万人になるとされている。介護福祉士養成教育における認知症高齢者への対応についての教育は、ますます差し迫った課題である。

2. 目的

介護福祉士を目指す学生の中には、核家族の中で育ち、自分の祖父母とは年に数回しか会わない環境の者や、そのライフスタイルから高齢者と触れ合う機会が少ない者も多くいる。そのような中で学生は、介護福祉士養成カリキュラムに基づき、学校で高齢者理解の学習をし、介護の知識や技術を習得した上で、介護実習を体験することになる。

富山短期大学では、学生が初めて行う「介護実習Ⅰ」（基礎実習）の到達目標は、「初歩的なコミュニケーションと基礎的な介護技術を修得する」ことであり、「利用者理解」の目標には、「利用者とかかわりをもつための基本がわかり、コミュニケーションをとることができる」がある。学生には、実習が始まるとすぐに、利用者とのコミュニケーションが待っている。初めて出会う高齢者とのコミュニケーションに戸惑う学生も多く、実習中の巡回指導時には、学生から、「コミュニケーションがなかなかうまくとれな

い」、「何を話せばいいのかわからない」、「すぐに話が終わってしまう」等の相談を多く受ける。実際に、実習終了後の振り返りでは、「認知症高齢者とのコミュニケーションが難しかった」、「同じことを何回も話されると、どのように対応していけばいいのかわからなかった」、「急に怒られたりすると、どうすればいいかわからない」、「『死にたい』と言われて、何も言えなかった」など、高齢者の中でも、認知症利用者とのコミュニケーション対応に関する戸惑いが多く見受けられる。

そこで、第二段階の「介護実習Ⅱ」への事前指導として、「介護実習Ⅰ」での学生の振り返りを踏まえ、利用者との関わりが深まり、利用者理解に繋がるよう、認知症高齢者の感情レベルに訴える関わり手法である「バリデーション」について、講義・演習を行った。この手法を学び、実施することにより、認知症高齢者とのコミュニケーションをスムーズにとることができ、それにより実習が順調に進み、対人援助に対する自信を持ってもらいたいと考えたからである。

今回は、「バリデーション」の講義を受講後、「介護実習Ⅱ」の実習前と実習終了後に学生にアンケートをとり、どのように手法を使用しながらコミュニケーションをとり、認知症高齢者と関わったかを調査した。

3. 方法

(1) 実習事前指導「バリデーションについて学ぶ」講義・演習

実習に先立ち、2008年2月5日（火）3.4限（180分）に1年8組（42名受講）、6日（水）3.4限（180分）に1年7組（43名受講）を対象に、講義と演習を実施した。

①講義（90分）

「バリデーション」の語源としては「確認する」「強化する」という意味がある。他の人の経験をバリデート（強化）するということは、その本人が経験していることを否定しないで、それが本人にとっての「現実（真実）」であることを受け容れ認めることである。特に、その中でもその人が感じている感情や感覚を尊重し、感情や感覚のレベルで応えることを大切にする。たとえ、その人が混乱していたり、偏執狂的になっていたり、妄想を抱いていても、その人全体を理解しようと努める、すなわち共感するということが大切だということである¹⁾。

都村尚子によれば、「バリデーション」の定義は、三つ上げられている。Naomi Feilによる定義、国際バリデーション協会による定義、バリデーションワーカーコーステキストによる定義である。そのうち、Naomi Feilによる定義は、「認知症高齢者の奮闘を受け容れることであり、15の言語的・非言語的テクニックを利用する方法論である」とされている。

「バリデーションの15のテクニック」（都村尚子）

- ① センタリング：精神の統一・集中・心の準備・呼吸法
- ② 好きな感覚を用いる：得意な感覚を見つけ出す・五感

- ③ オープンクエスチョン：Whyは使わない・責める言い方はしない
- ④ リフレージング：キーワードをつかみ、反復して言葉を受け止める
- ⑤ 極端な表現：最悪、最善の事態を想像させる
- ⑥ 反対のことを想像する
- ⑦ レミニシング：思い出話・昔話などをする
- ⑧ アイコンタクト：心と心を近づける・真心をこめる
- ⑨ 曖昧な表現：はっきりしないところはそのまま、何を訴えたいのかを考える
- ⑩ はっきりとした低い声で話す：話された言葉に反応する、優しい声
- ⑪ タッチング：やさしくそっと手をとる、肩に手を置くなど触れる
- ⑫ 音楽を使う：その人の落ち着く音楽を見出していく・表情を捉える
- ⑬ ミラーリング：相手の動きや感情に合わせる
- ⑭ キャリブレーション：同じ行動をするのと同時に、表情・感情も反映させていく
(ミラーリングよりも細部まで一致させていく)
- ⑮ 満たされていない行動と欲求を結びつける：心の奥底の感情を聴く

②演習 (90分)

- ①から⑮までの手法について教員の説明を受けながら、学生2人一組で一つひとつ実施した。

(2) 学生へのアンケート調査

講義・演習で習得した15のバリデーション手法について、学生がどのように考えているか、実施の意向、使用頻度、利用者との関わりの様子に関して調査を行った。

- ①調査対象者 1年生 85名
- ②調査期日 「介護実習Ⅱ」の実習前 2008年2月12日
「介護実習Ⅱ」の実習後講義時 2008年3月25日
- ③調査方法 授業時間中に質問用紙を配布し、回収する

4. 結果

(1) 実習前アンケート

学生85名を対象としてアンケートを実施したが、障害者療護施設に実習のため認知症高齢者との関わりがなかった学生や欠席者を除き、有効回答数は67名であった。

表1 「介護実習Ⅰ」での認知症利用者との関わりの有無 n=67〔人(%)〕

はい	いいえ
62 (92.5)	5 (7.5)

表2 「介護実習Ⅱ」での認知症利用者との関わりの意向 n=67〔人(%)〕

関わってみたい	是非関わってみたい	少しは関わってみたい	あまり関わりたくない	全く関わりたくない
31 (46.3)	18.2 (26.9)	18 (26.9)	0 (0)	0 (0)

表3 「介護実習Ⅱ」でのバリデーション手法使用意向の有無 n=67〔人(%)〕

はい	いいえ
67 (100)	0 (0)

表4 バリデーション技法毎の使用意向 n=67〔人(%)〕

	是非試みたい	やってみたい	機会があればやりたい	あまりやりたくない	絶対やりたくない
1. センタリング	9 (13.4)	22 (32.8)	32 (47.7)	4 (5.9)	0 (0)
2. 好きな感覚を用いる	14 (20.8)	26 (38.8)	25 (37.3)	2 (2.9)	0 (0)
3. オープンクエスチョン	24 (35.8)	27 (40.2)	14 (20.8)	2 (2.9)	0 (0)
4. リフレージング	23 (34.3)	30 (44.8)	13 (19.4)	1 (1.4)	0 (0)
5. 極端な表現	8 (11.9)	17 (25.3)	30 (44.8)	12 (17.9)	0 (0)
6. 反対のことを想像する	10 (14.9)	21 (31.3)	31 (46.2)	5 (7.4)	0 (0)
7. レミニシング	29 (43.2)	32 (47.8)	4 (5.9)	2 (2.9)	0 (0)
8. アイコンタクト	47 (70.1)	17 (25.3)	3 (4.5)	0 (0)	0 (0)
9. 曖昧な表現	13 (19.4)	30 (44.8)	21 (31.3)	3 (4.4)	0 (0)
10. はっきりとした低い声で話す	34 (50.7)	27 (40.2)	5 (7.4)	1 (1.4)	0 (0)
11. タッチング	10 (14.9)	21 (31.3)	31 (46.2)	5 (7.4)	0 (0)
12. 音楽を使う	29 (43.2)	32 (47.8)	4 (5.9)	2 (2.9)	0 (0)
13. ミラーリング	47 (70.1)	17 (25.3)	3 (4.5)	0 (0)	0 (0)
14. キャリブレーション	13 (19.4)	30 (44.8)	21 (31.3)	3 (4.4)	0 (0)
15. 満たされていない行動と欲求を結びつける	34 (50.7)	27 (40.2)	5 (7.4)	1 (1.4)	0 (0)

「介護実習Ⅰ」では92.5%の学生が認知症高齢者との関わりをもっていた。事前のバリデーションの講義の中でも、例として挙げ、説明をしていた認知症高齢者の症状に関する反応は大きく、また、演習の中でも、お互いに認知症高齢者になりきってバリデーション手法を試す学生もおり、認知症への関心は高いものが感じとられた。

実習前アンケートの結果、表3・表4から、学生全員がバリデーション手法を実習Ⅱで使用してみたいと考えていることがわかった。

実習前アンケートの中で、「是非試みたい」、「やってみたい」と積極的に使用してみたいと考えているバリデーション手法は、「アイコンタクト」と「ミラーリング」が64名(95.4%)で一番多く、次いで「レミニシング」、「はっきりとした低い声で話す」「音楽を使う」、「満たされていない行動と欲求を結びつける」で61名(90.9%)であった。

(2) 実習後アンケート

表5 「介護実習Ⅱ」での認知症利用者との関わりの有無 n=67〔人(%)〕

はい	いいえ
66 (98.5)	1 (1.5)

表6 バリデーションを学ぶ前と後での認知症利用者との関わりの意向の変化 n=67〔人(%)〕

関わった	あまり関わらなかった	少しは関わった	関わりたくなかった	全く関わりたくなかった
34 (50.7)	6 (9.0)	26 (38.8)	1 (1.4)	0 (0)

表7 「介護実習Ⅱ」におけるバリデーション手法使用の有無 n=67〔人(%)〕

はい	いいえ
59 (88.1)	8 (11.9)

表8 15の関わり手法の中で、実際に使ってみた人数(複数回答)

1. センタリング	0
2. 好きな感覚を用いる	0
3. オープンクエスション	8
4. リフレージング	16
5. 極端な表現	1
6. 反対のことを想像する	2
7. レミニシング	17
8. アイコンタクト	28
9. 曖昧な表現	1
10. はっきりとした低い言葉で話す	8
11. タッチング	38
12. 音楽を使う	3
13. ミラーリング	7
14. キャリブレーション	2
15. 満たされていない行動と欲求を結びつける	0

実習後アンケートで、認知症利用者に関わったのは、66名(98.5%)で、関わらなかったのは、わずか1名であった(表5参照)。また、実際にバリデーション手法を使用したのは、表7より59名(88.1%)であり、認知症利用者に関わっても、実際にバリデーションを使用しなかったのは、7名であった。

実習後アンケートの中で、実際に使ってみたバリデーションの手法は、「タッチング」が一番多く、二番目には「アイコンタクト」であり、「レミニシング」、「リフレージング」であった。実習前アンケートで多くの学生が使ってみた手法であった「ミラー

リング」は7名、「はっきりとした低い声で話す」は8名、「音楽を使う」は3名、「満たされていない行動と欲求を結びつける」は0名であった。

(3) 自由記述 (実習前)

資料1 バリデーション技法を使用したい場面 (実習前)

① コミュニケーションの視点から

- ・ 利用者とコミュニケーションをとっている時。
- ・ 会話があまり進んでいない時。
- ・ 聞き取りにくかったり、聞き取りができない時。
- ・ 言語コミュニケーションがとりにくい人と関わる時。
- ・ 利用者の話していることや訴えたいことを理解できなかった時。

② 利用者観察の視点から

- ・ 利用者が怒った時、悲しそうな顔をした時。
- ・ 利用者が不安定な状況の時。
- ・ 担当の利用者の方を深く理解したい時。

③ 自分の視点から

- ・ 情報収集する際に、効果的に使ってみたい。
- ・ 何もすることがない時。
- ・ 「死にたい」と言われた時になぜその人がそう思ったのか心理状態を探る時。
- ・ 自分が認知症の利用者と関わりを持つ時に活用することができたら、これから関わりやすくなるのではないかと思う。
- ・ 自分の伝えたいことがうまく伝えられなくて困った時に、無理に伝えようとせず気持ちだけでも伝わるように使ってみたい。

(4) 自由記述 (実習後)

資料2 バリデーション技法を使用した後の意見 (実習後)

① コミュニケーションの視点から

- ・ 話しやすくなった、関わりやすくなった。
- ・ 言語的にはコミュニケーションが取れなかった人とも、コミュニケーションをとることができた。
- ・ 何回も同じことを話されるので、よく聴くことができた。
- ・ バリデーションを行うことで、認知症の方がいろいろな話をしてくださるので、コミュニケーションをとる際にはよい方法だと思った。

②利用者観察の視点から

- ・使用する手法によって、少しずつ利用者の方の表情が違っていった。会話からではみられなかった表情をみることができた。
- ・笑顔になられる方が多かった。
- ・時々「馬鹿にしている」という捉え方をされる利用者もおられた。

③自分の視点から

- ・利用者のことを理解できるのだと思った。
- ・今回の実習では、バリデーションは使用しなかったが、もしかしたら、自分でも気づいていなくて、会話の中でしていることもあると思うので、気づけるようになりたい。
- ・バリデーションを意識せずに、自然に15のうちのいくつかは使っていた気がする。認知症の人に関係なく使っているし、どの人に対しても不快感はあまり与えないものだと思う。
- ・利用者の思っていることに共感しやすくなったと思う。
- ・昔の話をしてもらったことによって、利用者の方も笑顔になられて自分も楽しんでよかった。
- ・認知症を理解できたとともに、関わりやすく、距離が近くなった。

5. 考察

バリデーションの講義・演習を経て、バリデーション手法を用いてみたいと考えた学生は100%であった。「介護実習Ⅰ」で認知症高齢者と関わりを持たなかった学生もこの中に含まれる。また、表4からも、バリデーションの15の手法については、どの手法をみても、「是非やってみたい」、「やってみたい」、「機会があればやりたい」という学生が多くいた。このことから、学生は認知症利用者に関わりを持ちたい、バリデーション手法を使用してみたいと意欲をもっていたことがわかった。

「介護実習Ⅱ」で実際に使ってみた手法では、「タッチング」が一番多く実施されていた。次いで、「アイコンタクト」、「レミニシング」、「リフレージング」の順であった。これについては、「タッチング」は非言語コミュニケーション、「アイコンタクト」は視線・目線を合わせること、「レミニシング」は回想法、「リフレージング」は同じ言葉を繰り返すことであることから、「バリデーション」独特の関わり手法ではなく、一般的によく使用されるコミュニケーション手法と類似している手法を多く使っていたことがわかる。「介護実習Ⅱ」の事前アンケートの自由記述からも、コミュニケーション場面で「バリデーション手法」を是非使用したいと考えている学生が多いことから、単なるコミュニケーション技法としてのみの使用をしていたと考えられる。今回の「バリデーション」手法をとおして、認知症高齢者の感情をしっかりとらえて、それに対応

するコミュニケーション手段として使用して欲しいという意図とは、少しズレを感じる。

実習前アンケートで多くの学生が、実際に使ってみたい手法であった「ミラーリング」や「満たされていない行動と欲求を結びつける」が使用されにくかった理由としては、「ミラーリング」の場合は、認知症利用者の感情に合わせて、同じように動き、言葉を話していくことなどから、周りへの配慮や、一対一になることが少ない状況から、使用する機会が少なかったのではないかと考える。「満たされていない行動と欲求を結びつける」は、利用者の思いがなかなか把握できない学生には難しいところであったのではないだろうか。また、「はっきりとした低い声で話す」が使用されにくかったことについては、低い声の方が聞き取りやすいという認識があり、当たり前に行っていることや、その人の好きな音楽を知り、それを活用するということも、その人を知るための情報収集の基本であることから、自然に使用していて、「バリデーション」手法としての意識が薄かったのではないかと考える。

短時間での講義・演習では、認知症の方の感情に寄り添い、それを受容し、共感と共に心と行動を穏やかな状態にもっていくかということとは難しいものと思われる。また、認知症利用者との関わりの少ない1年生であることや、実習生であることから、実際に行動障害を起こしている認知症利用者に関わる機会が少なかったことも要因の一つと考えられる。

バリデーション技法を使用した後の意見からは、「関わりやすくなった」、「利用者の笑顔がみれた」、「表情の違いがわかった」、「共感しやすくなった」など、技法を実施して認知症利用者に関わることにより、自信を持ち、利用者理解に近づいている様子が伺われる。

6. まとめ

認知症高齢者とのコミュニケーションを円滑に行い、対人援助に対する自信を持つて欲しいと考え、「バリデーション」を用いた実習事前指導を行った結果、次のことが明らかになった。

学生は認知症高齢者に関わりを持ちたい、バリデーション手法を使用してみたいと実習に臨み、実際にバリデーション手法を使用した。使用した手法は、「タッチング」が一番多く実施され、次に「アイコンタクト」、「レミニシング」「リフレージング」であった。これらは、普通に使用されるコミュニケーション手法と類似している手法である。「バリデーション」独特の手法であるものは、使用されにくかった。しかし、学生の実習後の意見からは、認知症高齢者に関わりやすくなったり、笑顔や表情の変化に気づき、共感しやすくなり、距離感が少なくなったと感じる学生が多くいたことがわかった。

7. おわりに

「認知症のある人が、尊厳をもち、人生を継続していくためには、支援にあたる人た

ちの認知症の病気の理解や、日常生活への影響の理解、それらを緩和するための介護のあり方について、学び、理解していることが重要である」と平成21年度から始まる新カリキュラムのねらいにもあるように、学生に認知症という病気や症状を理解させ、それを緩和する介護方法をどのように修得させるかを、もう一度大きな課題として受け止め、改善すべき努力を続けていきたいと考える。

〔引用・参考文献〕

- 1) 都村尚子 「バリデーシヨンの基本テクニックと現場での生かし方」 日総研出版 2007年
 - 2) Naomi Feil 「バリデーシヨン 認知症の人との超コミュニケーション法」 筒井書房 2001年
 - 3) 厚生労働省 「高齢者介護研究会報告書」 2003年6月
 - 4) 日本認知症ケア学会 「認知症ケア標準テキスト 改訂・認知症ケアの基礎」 株式会社ワールドプランニング 2007年
- (平成20年10月31日受付、平成20年10月31日受理)

