



認知症 グループでディスカッションやレクリエーションは効果的

[あとで読む](#)

【尊厳ある介護（72）】役割分担で思いやりが増し、表情も豊かに

公開日：2019/04/15 (ソサエティ)

里村 佳子（社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長）

以前のコラムでも触れましたが、私たちの施設では認知症の利用者に対しバリデーションを実施しています。



かるた遊び（里村氏提供）

バリデーションは、アルツハイマー型認知症及び類似の認知症高齢者とコミュニケーションを取るための方法です。

ナオミ・ファイルが開発した認知症高齢者が尊厳を回復し、引きこもらないように援助するシンプルで実用的なテクニックです。認知症の人の話を共感して聴くことで、信頼を築くことができます。BPSD(不安、暴言、暴力、徘徊、抑うつ等)が、改善することもあると言われています。

今回は、そのバリデーションを使って行っているグループバリデーションについて、紹介したいと思います。

利用者によっては一対一の関係でバリデーションを行うと集中が切れるので、グループで行う方が効果的な場合があるからです。グループで行うと、以前果たしていた家族としての役割や社会における役割を思い出します。

やり方ですが、まずは言語でコミュニケーションを楽しめる認知症の利用者をメンバーに選び、議長・歌の係・接待係・レクリエーション係を担当してもらいます。グループリーダーとサブリーダーはスタッフです。

そして、グループリーダーが中心となってメンバーに役割を果たしてもらいながら、挨拶・歌・ディスカッション・レクリエーション・おやつを楽しみます。

動くこと・歌うこと・触れること・テーマをディスカッションして問題を解決することでグループの連帯意識が生まれます。

役割は重要なので、スタッフで話し合いそれぞれのメンバーの生活歴や趣味嗜好等を考えて担当を決めました。

議長は面倒見の良い北田里美さん(仮名85歳)、歌の係は歌の好きな蟻田五郎さん(仮名90歳)、接待係はサービス業で働いていた大空彩香さん(仮名92歳)、レクリエーション係は沢井礼子さん(仮名86歳)にお願いしました。レクリエーションはお手玉を使うので沢井さんの趣味嗜好に合っていると考えたからです。

役割を担うと他のメンバーから傾聴され尊重してもらえるので自尊心が回復します。また、その過程で自立心を取り戻したり、昔の行動を再体験したりすることができます。

事前にメンバーにグループバリデーションの内容と役割について説明しましたが、伝わりませんでした。ですが、嫌がらずに参加を承諾されました。

グループバリデーション当日、グループリーダーは輪になって座っているメンバーの手を握り視線を合わせて挨拶し、議長の北田さんに「開会の挨拶をしていただけますか」と、依頼しました。

ところが、本来であれば立って挨拶をするようお願いするはずだったのに、緊張してそれを失念してしまいました。立って挨拶することは議長に格式を持たせません。

議長は座って「ややこしい所に来てしまいました。どのように挨拶していいのかわかりませんが、よろしくお願いします」と、挨拶されました。

続いて、歌の係蟻田さんに「開会の歌」の出だしを歌うようお願いすると、大きな声で歌われました。それにつられ他のメンバーも歌いました。みんなで歌うこと

は、交流を促し不安感を減らし幸福感を生み出すとされています。そして、歌の係は歌をリードすることで、自尊感情が高まるのです。

それからディスカッションです。テーマはスタッフが考えた「幸せについて」で、グループリーダーはメンバーに意見を求めました。

最初に歌の係の蟻田さんが「元気で歌うこと」と自信満々に答え、歌い始めました。

議長の北田さんは、過去の苦勞話を延々として、テーマから外れてしまいました。

接待係の大空さんは「分からん」と言って、議長の北田さんの話に飽きてしまい、下を向いて上着をいじり始めました。

さらに、歌い終わった歌の係の蟻田さんが「健康でいるため、足を鍛えている」と、議長の北田さんが話しているのにも関わらず足を上下に動かします。

レクリエーション係の沢井さんといえば、目を閉じてうとうとし始めました。

グループリーダーは、テーマについての話し合いを進めようとしても、議長の北田さんや歌の係の蟻田さんの話を制止することができず、困惑していました。

そこで、グループリーダーは一対一で行っているバリデーションの時のことを思い返しました。利用者の話が止まらない場合はむしろ集中して聴いて、話の隙間を見つけるのです。それは息継ぎであったり、考える間だったりします。

やっと、議長の北田さんの話が一段落ついたので、レクリエーション係の沢井さんに「幸せについて」の意見を聞きました。

レクリエーション係の沢井さんが答えられずにいると、議長の北田さんが「生きているだけでいいですよ」と、優しい眼差しで声をかけたのです。

それを聞いていた、歌の係の蟻田さんは「幸せはこのようにみんなで歌って元気

で長生きすること」と言われ、メンバーは「そうそう」と、顔を見合わせて賛同したのです。

ディスカッションは、言語でのコミュニケーションの機会が少ない認知症の人の脳を刺激し、自分の感情や欲求を表現できる場所なのです。

ディスカッション終了後、グループリーダーはレクリエーション系の沢井さんに「あんたがたどこさ」を歌いながら、「さ」と歌った時に隣の人にお手玉を回すレクリエーションをするので、スタートは沢井さんから初めて欲しいとお願いしました。

レクリエーション系の沢井さんはやり方が分からず戸惑っていると、歌の系の蟻田さんが「何もできない」と、沢井さんに向けて言いました。沢井さんは聞こえぬふりをしていましたが。

直ぐに、サブリーダーが助け舟を出し、メンバー全員でお手玉回しを楽しむことができました。レクリエーションを通してメンバー間の交流は深まったのです。

続いておやつです。グループリーダーは接待係の大空さんにお茶とおやつを他のメンバーに配ってもらいたいとお願いすると、「何でも手伝うよ」と言って、慣れた手つきでお茶を出してくれたのです。

グループという社会的環境で会食をすると、そのおもてなしにメンバーの心は和みます。接待係も他の人のために役立てたという自信を得ます。

最後は、歌の系の蟻田さんをお願いして「閉会の歌」をみんなで歌い、議長の北田さんに「閉会の挨拶」をお願いしました。

すると、「このような会を開いてもらいありがとうございました。スタッフさんは大変かもしれませんが、次回もよろしくお願ひします」と、挨拶されたのです。

その後、回を重ねるごとに、メンバーは変化していきました。

議長の北田さんはこれまでの辛い体験を言語で表出することで、過去に折り合い

をつけたのでしょうか。今では話がそれることなくテーマに沿ったディスカッションをされるようになりました。

歌の係の蟻田さんは、レクリエーション係の沢井さんが困っていたらスタッフに「助けてあげて」と、気遣うようになりました。それだけでなく、人が話している時は耳を傾けるようになったのです。

接待係の大空さんは「分からん」と言ってディスカッションに消極的でしたが、前向きに考え発言するようになったのです。

レクリエーション係の沢井さんは感情を表すことが少なかったのですが、言葉数が増え表情が豊かになりました。

グループダイナミクスが働いて、メンバーがお互いを思いやり認め合うことで社会的抑制が効くようになったのです。

私たちはグループバリデーションを認知症のある利用者に行えるのか不安でした。特に、ディスカッションはやってみるまで半信半疑でした。

ディスカッションで取り上げるテーマが時間や季節に関することは使わない、人間の普遍的欲求や感情、未解決の課題など私たちでも考え込むような内容なのです。それを議論し、メンバーで答えを出すなど想像できなかったのです。

ところが、グループバリデーションを実施して、認知症高齢者の中に忘れられた知恵と経験を再発見し、敬服したのです。

(注)事例は個人が特定されないよう倫理的配慮をしています。この連載は原則として隔週水曜日に掲載します。

[続報リクエスト](#)[マイリストに追加](#)

以下の記事がお勧めです

> [里村 佳子氏のバックナンバー](#)

> [こんなに低いのか、日本の労働生産性](#)

> [中国産原薬のジェネリック薬でドーピング違反に](#)

> 自民市議団の「反都構想サイト」が検索1位になったわけ【今週の4本】

> 高松、津市長選が無投票に、立候補がひとりだけ

プロフィール

最近の投稿



里村 佳子(社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)

法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。2017年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設。

いいね! 0

シェア 0

ツイート

LINEで送る

[この記事編集](#)

ソクラとは

FAQ

編集長プロフィール

利用規約

利用案内

プライバシーポリシー

著作権について

特定商取引法に基づく表示

メーカーソクラ

お問い合わせ

お知らせ一覧

コラムニストプロフィール

Copyright © News Socra, Ltd. All rights reserved