

# Aさんの心の声を聞く

## ～バリデーションを用いて～

特別養護老人ホームにしのみや苑 2Fこすもす

古川 睦（援助員）・高津 安紀子（援助員）・増田 絢也（援助員）

### はじめに

毎日の生活の中で利用者が大きな声で叫ばれている。涙ぐまれている。怒っておられる。そのような場面を見たことはありませんか？その時、利用者はどのような気持ちなのか考えたことはありますか？

私たちはそのような利用者の気持ち、『心の声』をきき、利用者の気持ちを抑制するのではなく、理解し、認知症による混乱や不安・怒りを軽減するケアを行う必要性があると考えました。

今回、私達はバリデーションを用いて『心の声』をきく事にしました。それは昨年のお福連の研究交流集会でバリデーションを知り、興味を持ちやってみてみたいと思ったからです。

### バリデーションとは

バリデーションは、アルツハイマー型認知症および類似の認知症と診断された高齢者とコミュニケーションをとるための方法です。バリデーションは死が訪れる前にやり残した仕事をなんとか片付けようとしているアルツハイマー型認知症の高齢者に対して、敬意と共感の姿勢で関わることを基本とします。バリデーションは、見当識障害がある高齢者の行動を分類する方法を示し、高齢者が尊厳を回復し、植物状態にな

らないよう援助する、シンプルで実用的なテクニックです。

バリデーションは、見当識障害がある高齢者に、共感して耳を傾け、評価することなく高齢者にとっての現実を受け入れます。高齢者とバリデーションを行う介護者との間の信頼が高まるにつれ、高齢者の不安が減り、自尊心が回復していきます。身体的、社会的機能が向上し、植物状態に移行するのを防ぐことができます。

### 解決のステージの4つの段階

1 認知の混乱：過去の軋轢を偽った形で表現する

2 日時、季節の混乱：現実にはしがみつかず、自分の内に引きこもっていく

3 繰り返し動作：言葉ではなく、動作で感情や欲求を表現する

4 植物状態：完全に内に引きこもり、まったく話さなくなる。まわりの環境との相互関係もほとんどない

解決のステージとは、認知症の特徴的な症状の4段階です。一般に解決のステージの4つの段階を経て進行します。

### バリデーションのテクニック

1 センタリング（精神統一、集中）

2 相手を威嚇しないように事実についての言葉を用いて信頼を築く

3 リフレージング

4 極端な表現を使う

5 反対のことを想像させる

6 思い出話をする（レミシング）

7 アイコンタクト

8 曖昧な表現を使う

9 低くはっきりした愛情のこもった声で話す

10 相手の人の動作や感情を観察して合わせる（ミラーリング）

11 満たされていない人間的欲求と行動を結びつける

12 その人の好みの感覚を使う

13 タッチング

14 音楽を使う

#### 事例 Aさん（90歳 女性 解決のステージ：第1段階）

Aさんは6人兄弟の末っ子で、大事に育てられました。結婚し一男一女に恵まれました。夫の死後、団地の上の階に娘夫婦が住み、夜は息子が泊りに来て様子を見てくれていました。数年前に息子がAさんの目の前で倒れ、その後死去されました。息子の死後Aさんの認知症が急激に進み独居が難しくなり入所されました。息子が死んだことを受け入れられず、「息子はどこにいった？」とよく探されます。入所されてから一度息子が死んだ事実を伝えると大変取り乱されました。普段の生活でAさんとの会話は息子が生きている設定で話をしていきます。またご自分の事を確認しているかのようにご自身の名前や住んでいた住所、電話番号を繰り返し話されることもあります。

Aさんは普段はニコニコと笑顔で過ごされています。自分から職員に冗談を言ったりと積極的にコミュニケーションをとられています。しかし、息子の事を心配したり、自分自身の事がわからなくなり不安になると「私はどうしたら良いの？」と大きな声を出されます。その声に対して周りの利用者から「うるさい」と指摘を受けると、さらに気持ちが不安定になり、泣き叫ぶ等の感情失禁が見られます。Aさんの断末魔のような叫び声に他の入居者は更に大声で非難し、Aさんは自分の世界に閉じこもってしまいます。

Aさんの『心の声』は何を私達に訴えているのでしょうか？Aさんの心にどのように接すれば理解し寄り添う事ができるのでしょうか？

#### 取り組み①

「監獄に入れられた。私は何もしてないのに。叩かれて、えらい仕打ちを受けた。私や子供は無理やり監獄に入れられて、バーンと何度も平手打ちをされた。ひどい思いをしました」と、職員に詰め寄る様に話を始められました。「痛かったですね。辛かったですね」と伝えた後、「叩かれたのには理由があるんですか？」と尋ねると「悪いことをしたんでしょうね」と話されました。どんな事をしたのかを尋ねると、言いたくないのか口をつむがれました。数秒様子を見てから「叩かれない時もあるのですか？」と尋ねると「え？」と驚いた表情をしながら少し考え「そんな時もありますね」と、少し穏やかな表情で話されました。「叩かれない時はどんな時ですか？」と尋ねるとなんとか説明しようと身振り手振りをします

が「上手く言われへんわ」と少し笑って話されました。「今は痛い所はありますか？」と尋ねると「ご覧のとおり、ありません」と、職員の顔を見て笑顔で話されました。時折ふっと思い出された様に「あの時は辛かった」「子供がぶたれた時は見ていられなかった」と悲痛の思いを訴えられる事もありましたが、先ほどとほぼ同じ言葉を伝えると、毎回同じ様な返答がありました。同様のやり取りを数回続けていると「あんな事がありましたけど、今はすっかり良くなりました。ありがとうございます」と、監獄の話が過去の事となり、表情がとても穏やかになりました。

#### 考察

夕方頃から子供に会いたい・帰宅願望の訴えが始まりました。Aさんの声が大きくなるにつれて他の利用者からの「うるさい！」等の声が出始めました。Aさんの願望と周りからの声がAさんの頭の中で混ざり、『私の大切な子ども達が、恐ろしい所に入り、恐ろしい目にあっている』という構図ができてしまった様です。数年前目前で亡くなった息子さんを助ける事ができなかったという、辛く悲しい思いも重なっていたのかもしれない。興奮状態のAさんは、前のめりになって職員に辛い気持ちを訴えます。それに対して職員はテクニックの③・⑤を用い、「辛かったんですね」とAさんの気持ちを受容し、逆に辛くなかった時の事を尋ねました。Aさんは自分の辛い思いを受け入れてもらったという思いの後に、逆の事を考えました。Aさんの心の中は辛い気持ちから、安心してた時の気持ちへと移ります。安心してた時の気持ちを職員と共有する事によって、監獄の話が過去の事と

なり、Aさんの表情に笑顔が戻ったと考えられます

#### 取り組み②

「私はどうしたら良いの！○○○（娘の名前）と○○○（息子の名前）と離ればなれにされてー！」と前のめりになって大声で訴えられていました。職員室のカウンター越しに、数分リフレージングを行って少し落ち着かれてから「なぜそうなったのですか？」「なぜそう思うのですか？」と、バリデーションを行う時にははいけない質問を繰り返してみました。「なぜ？」の質問の回数が重なる事にAさんは苛立ち、最終的には「なんでか分からへんから、私はどうしたら良いか分からへんのやー！」と、リフレージングを行う前の興奮状態になりました。その後普段の西ホールへご案内し、再度バリデーションを行いました。リフレージング・ミラーリングを行いました。「○○○（娘の名前）と○○○（息子の名前）と一緒に暮らしたいんやけどな、どうしたら良いんやろな」「どうすれば良いのでしょうか」と、答えは出ませんが1言1言繰り返していると、数分でAさんの気持ちは落ち着き、安心されたのか身体を背もたれに預け、少しずつ口数が少なくなり、呼吸もゆっくりになり落ち着かれました。

#### 考察

耳の良いAさんは、周りの会話を全て自分に言われたかの様に聞き取ってしまわれます。その為、落ち着いて話ができる西ホールへ毎回ご案内しています。落ち着いている時「本当は私がここに住んでいるのも、子供2人の事も分かっているねんけどな、寂しいから言っちゃうねん」と言われる事

のあるAさん。テクニック③・⑩を用いAさんと同じ言葉・行動を繰り返す事で、答えは出なくても、自分の思いを受け止めてもらえたと感じ、Aさんの表情に落ち着きが見られました。本当の事は分かっているから、解決を求めているのではなく、ただ不安な気持ちを共感し、理解して欲しかったのだと考えます。

## おわりに

認知症高齢者にとって、自分の大切な人の事、そして自分自身の事さえも忘れてしまうことへの恐れや苦しみ、悲しみは計り知れません。

徘徊や大声で叫び騒ぐことなど、認知症高齢者が起こす行動にはすべて意味があると私達は気付きました。なぜ大きな声で叫ばれるのか、徘徊するのかをその人が歩んできた人生に関連付けたり、共に行動し、感情に共感しながら接する。そうすることで、認知症高齢者と新たな人間関係を築き、尊厳を保った人生を全うすることに繋がるのです。

今まで自分なりに認知症高齢者のケアを行ってきたつもりでしたが、今回の事例を通して、Aさんの本当の気持ちに初めて気付く事ができました。心の声をきけた時、私はもっとAさんの心を知り、寄り添いたいと思いました。

『心の声』を聞き、心を通いあわせることが出来れば、私たち介護職員も喜びを感じ、ともに生きるための大きな力になりうると私は考えます。

## 参考文献

- 1) ナオミ・フィル、ビッキー・デクラーク・ルビン バリデーション・ブレイクスルー 認知症ケアの画期的メソッド
- 2) ナオミ・フィル バリデーションー認知症の人との超コミュニケーション法
- 3) ビッキー・デクラーク・ルビン 認知症ケアのバリデーションーより深いかわりを求める家族・介護者のために