

認知症高齢者への回想法 高齢者への接し方の基本姿勢を踏まえて

黒川由紀子¹

Yukiko Kurokawa

高齢社会を迎え、認知症高齢者が増加している。認知症高齢者は記憶や認知の障害を持つために、生活の不自由を余儀なくされ、介護にあたる家族や専門職にも多大な負担をかけることが指摘されており、ともすれば社会のお荷物とみなされてしまう。

認知症は誰しもが罹患しうる病気であり、その根本的原因は解明されておらず、進行を一部抑制する可能性のある薬物はあるものの、副作用が認められることもあり、完治する薬物は未だに開発されていない。

薬物療法に一定の効果があるものの限界もあり、認知症高齢者の生活の質を向上させるための非薬物療法が注目されている。認知症に対する非薬物療法としては、認知リハビリテーション、リアリティーオリエンテーション、音楽療法、動作法、園芸療法、回想法などがある。回想法は、認知症高齢者の断片的な人生の物語を紡ぎ直し、アイデンティティーの再構築をはかる上で有効な方法と指摘されている。

回想法は、Reminiscence, Life Review の訳語であり、1960年代にアメリカの精神科医ロバート・バトラーが開発した方法である。バトラーは、高齢者の回想を「自然で普遍的な過程」(natural universal occurrence)と指摘した。回想法は、もともとうつ病などの精神障害を煩う高齢患者に適用された。バトラーは、高齢者が自ずと語る人生史や過去のエピソードを受容的、共感的に傾聴することで、高齢者の自己治癒力が発揮され、回復していく例を経験し、回想法を心理療法として位置付けた。その後、回想法が世界に広がるなかで、その対象や適用方法が拡大され、認知症高齢者へも応用されるようになった。

高齢者に対し、回想法を行う際は、高齢者に対する基本姿勢を踏まえる必要がある。高齢人口が多くなかった時代には、高齢者への心理療法が適用されることは希であったため、経験を積んだ心理臨床家でも、高齢者心理臨床の経験は乏しく、「高齢者にどのように接してよいかわからない、何を話したらよいかわからない」と語るのを度々耳にしてきた。多くの若い臨床心理士たちは、「高齢者を相手にセラピーを行う自信がなく、不安だ」と語る。

そこで、高齢者の特性、接する際の基本姿勢に触れておきたい。第一に、高齢者はヒストリーが長い。生育歴、学歴、家族歴、職歴、病歴、遊び歴、旅歴、その他のヒストリーに思いを馳せ、尊重した上で関わるということである。第二に、高齢者は多かれ少なかれ、大切な人、ペット、仕事、役割、住まい、衣服など数々の喪失体験を重ねている。個々の高齢者の喪失体験のありようを踏ま

¹ 上智大学総合人間科学部

えることが求められる。具体的にどのような喪失体験があったかをすべて知ることが不可能な場合でも、その存在可能性や影響に関し、想像力を働かせる。第三に、高齢者は、長い人生で培ってきた強さを持つ。高齢者に接する際は、その弱さばかりでなく、強さに着目することが求められる。若年者は、時に、ステレオタイプな見方を持ち、高齢者を「ケアをすべき弱者」とみなす傾向があるが、この姿勢は慎みたい。どのように弱くみえる高齢者でも、受け手の感度を上げれば、その底に潜む驚くばかりの強さや能動性に触れるだろう。

認知症高齢者に回想法を行う際は、これらの点を踏まえて関わることを求められる。

認知症高齢者に対する回想法の形式としては、1対1で行う個人回想法と、4人から8人の集団で行うグループ回想法がある。

認知症高齢者への回想法の目的は、個々の人、或いはグループによって異なる。次に目的の例をあげる。第一に、良き聴き手を得て自らの人生を振り返り語ることで、記憶障害によって、ともすれば断片的になりがちな自己の一貫性、過去・現在・未来の時間軸の継続性の感覚を得ること。第二に、「つまらない人生だった」と思いがちな認知症高齢者が、達成してきたこと、乗り越えてきた困難等を再確認することで自身の再評価につなげること。第三に、過去の重要他者の存在や培ってきた関わりを確認し、現在まわりにいる他者と意味あるコミュニケーションや関係性の回復をはかること。第四に、貴重な体験の次世代への継承である。第五に、回想法に関わるスタッフへの副次的効果として、スタッフが日々関わる認知症高齢者への理解が深まり、認知症高齢者に対するケアの質が向上することである。

さて、記憶障害のある認知症高齢者へ、記憶に働きかける回想法を行うことは、それほど容易ではない。どのような点に留意する必要があるのだろうか。以下に、いくつかの留意点をあげる。第一に、認知症に関する全般的知識を持つことである。一口に認知症といっても、アルツハイマー型、血管性、レビー小体型、前頭側頭型等、背景疾患や重症度によって、症状の現れ方や関わり方が異なってくる。認知症という病気に対する知識、神経心理学的アセスメント、見立て、対応法に関する技術を持つことは必須である。そのためには、認知症高齢者に枠組みをもって、体系的、長期的に接する機会を持ち、臨床経験を重ねることが重要である。第二に、認知症のステージごとの特性と関わり方を工夫することである。たとえば初期には、一般に認知症という病気に対する本人の潜在的・顕在的不安が高いことが指摘される。かつては「認知症の人は病識がないから本人は楽だ」との言説がまかり通っていたが、それは誤りである。この時期には、言葉による関わりが中心となるが、回想法の目的、主旨などを文字で繰り返し示し、昔の教科書や資料、認知症高齢者自身がかつて書いた文章、短歌、俳句などを活用し、記憶障害を補う工夫が必要である。中期には、記憶障害が進行し、想記できることが限られてくる。その人が想記しやすいテーマや話題を推し量り、会話の媒体として「モノ」が有効な場合がある。「昔の衣服」、「家族のアルバム」、「かつて使用した生活用品」などの「モノ」を活用する。たとえば1枚の写真が、遠い昔の記憶を想起させ、情動が呼び覚まされ、他者と分かち合われ、今、ここで最体験される。後期になると、認知症による様々な障害が進行し、心身の機能が低下する。言葉は限られてきて、「海」、「姉」など単語のみ発語されたり、「うう」、「ああ」などの、意味内容を理解し難い音が発せられたりする。この時期には、嗅覚、

味覚、触覚など、より原初的な感覚刺激を活用するとよい。香りを嗅ぐ、食べ物を味わう、モノに触れることによって、記憶が賦活されることがある。この際、認知症高齢者が「気持ちが良い」という感覚を大切に、モノを使用するのであれば子どもだましではないホンモノを準備し、語られる断片的言葉から当時の状況を類推する想像力を働かせる。たとえば、「夏の暑い日に、大きな氷で木の桶に冷やしたスイカを、丸ごと抱えてもらい、その後切って食す」などがそれにあたる。冷たいスイカに触れる感覚、スイカを抱えた際の重さの感覚、包丁で切る時の手応え、スイカの味などから、ぼつりと「井戸！」などと、思いがけない言葉が発せられることがある。セラピストは、「井戸があったのかもしれない」、「井戸でスイカを冷やしたことがあったのかもしれない」と想像をふくらませる。発語が困難な相手を前に、「スイカ、井戸で冷やしたことがあるのでしょうか」とつぶやくと、「表情が華やぎ、頷く」といった非言語的コミュニケーションを認める例がある。

回想法を、一方が認知症を患う夫婦に対して行うことも意味がある。夫婦のみで暮らす世帯が増加するなか、老老介護が問題となっている。一方は認知症、もう一方が介護者の夫婦に対し、結婚生活を振り返る回想法を用いた介入によって、家族介護者の介護負担感が軽減されたとの報告がある（図1）。

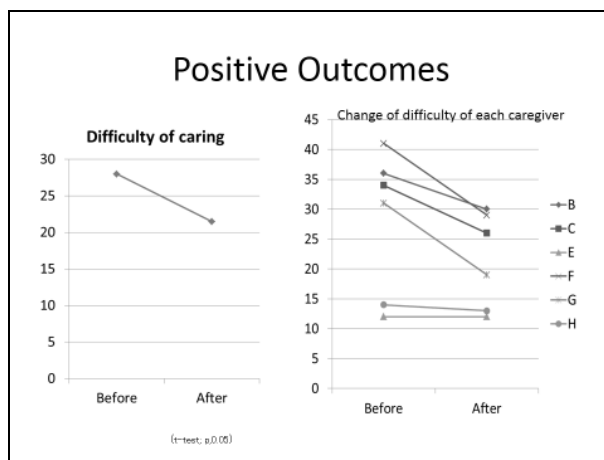


図1 (伊藤美緒作成)

認知症高齢者への回想法は、セラピーとして行うほか、様々な場面で応用することができる。この際、参加者の社会文化的背景、地域、時代、嗜好、資源等を鑑み、活用方法を工夫する。たとえば、地域の民族資料館に出かけてみてそこで話をする、昔の映画を見て、当時の体験を分かち合う、若い世代との世代間交流として行う等である。

回想法をフォーマルな枠で行うことが難しい場では、既存のアクティビティーや日々の生活のなかに回想的アプローチを取り入れる事も、意味がある。おやつ時間に饅頭を準備し饅頭を食べた思い出を語り合う、端午の節句に鯉のぼりを見ながら話を聴くなどがこれにあたる。

回想法では、過去を振り返ることは手段であって、目的ではない。必要に応じて「今、ここで」の視点を大事にする。また、回想しない選択肢も常に準備されなければならない。回想法を行うこ

とが不適な例もあるので、十分に適用を考慮して用いることが求められる。

(参考資料) グループ回想法 テーマの例

第1回	懐かしい歌	1月1日の歌
第2回	香りを楽しむ	ゆず
第3回	鏡開き	鏡餅、白玉汁粉
第4回	粘土の感触を楽しむ	粘土、空き瓶
第5回	コラージュ	写真
第6回	花を生ける	花、花瓶
第7回	梅干しと納豆にまつわる話	梅干しと納豆
第8回	雛祭のご馳走を作る	ちらし寿司
第9回	春を感じる	ふきのとう、春の歌
第10回	日光浴	公園
第11回	子どもの頃の遊び	けん玉、お手玉
第12回	ふるさと	白地図
第13回	入学式にまつわる話	小学1年の教科書
第14回	少年、少女時代	学生服
第15回	音楽を聴く	流行曲、カチューシャ
第16回	記念写真	写真、カメラ
第17回	仕事	子育ての写真
第18回	初恋	
第19回	お弁当	お弁当、おむすび
第20回	朝ごはん	納豆売りの声
第21回	ふるさとの民謡を聴く	民謡のCD
第22回	わらべ歌にまつわる話	わらべ歌のCD
第23回	おやつ	水あめ、ふ菓子
第24回	結婚	結納セット
第25回	夏の過ごし方	浴衣、蚊取り線香
第26回	お盆	きゅうり、なす、お線香
第27回	記念写真	写真、カメラ
第28回	夏休み	虫取りアミ、籠、せみ
第29回	祭	お囃子、浴衣
第30回	旅行	蒸気機関車のビデオ、切符