

# 訴えの真意を理解する

Aさんへのバリデーション実践を通して学んだ事

グループホームくわのみ 市川麻世

# バリデーションとは

- ◆ 認知症の人とコミュニケーションを図るための方法の一つ
- ◆ さまざまなテクニックを駆使しながら、尊敬や共感をもって関わる
- ◆ その人が思いや感情を表出するのを手助けする

つらかったよ

つらかったんですね



# 主なテクニック

- ◆ 真正面に座って目を見つめる（アイコンタクト）
- ◆ 鏡になる（ミラーリング）
- ◆ 触れる（タッチング）
- ◆ 相手の言葉を反復する（リフレージング）
- ◆ 共感する（カリブレーション）

## ■バリデーションの5つのテクニック

### (1)真正面に座って目を見つめる （アイコンタクト）

認知症の人の真正面に座り、ひざがつく距離に近づいて同じ目の高さで見つめる。「私はあなたを受けとめますよ」というメッセージを送ることにつながる。

### (2)相手の言葉を反復する （リフレージング）

認知症の人が話した中で、重要と思われる言葉を感情も反映させながら繰り返す。例えば、「私の家は貧しい家だった」といわれたら、「貧しい家だったのですね」と反復する。

### (3)鏡になる（ミラーリング）

真正面に向き合って、相手と同じ動作、表情、姿勢をし、感情を分かち合う。ただし、初期の認知症の人は、ばかにされていると感じる恐れがあるのでミラーリングは避ける。

### (4)共感する（カリブレーション）

認知症の人の感情を観察し、自分の表情、姿勢、呼吸を一致させていく。同情したり、気晴らしをいったり、元気づけ、安心させようとする 것과勘違いしないように注意。

### (5)触れる（タッチング）

話しながら認知症の人に触れる。肩を包み込むようにし上腕部へとなでおろす「友のタッチング」は共感を表すときに効果的。相手が母親の話をしたときには、「母のタッチング」を。父親の話が出れば「父のタッチング」、子どもの話なら「子のタッチング」を試みて。



# バリデーションを受けると

- ◆ 自尊心を取り戻す
- ◆ ストレスや不安が軽減する
- ◆ 言語、非言語的な方法で積極的にコミュニケーションを図ろうとする

# 実践の動機

## Aさん

- ◆ 一日の大半で、「私を〇〇して」、「〇〇に連れて行って」、「助けて」などの訴えが聞かれる。
- ◆ 職員はAさんの訴えに対し、その場しのぎの対応に終始せざるを得ず、Aさん自身のことに深く関心を向けることがなくなっていた。
- ◆ Aさん自身、最近はお自分のことを話すことが少なくなっているが、唐突に自分の過去を語り出すことがあり、自己を表現したいという欲求の現れではないかと感じていた。

# Aさんの状態像

- Aさん 95歳 女性 要介護5
- アルツハイマー型認知症、糖尿病
- 障害高齢者日常生活自立度 B2
- 認知症高齢者自立度 IIIa
- 入居歴12年

日中の半分ほどをソファで、残りをベッドで過ごす。  
不定愁訴を繰り返し、「私を〇〇して」、「〇〇に連れて行って」、「助けて」と訴える。

# バリデーシヨンの実践

【期間】 2019年8月1日～9月1日

【場所】 居室

【方法】

- ① バリデーシヨンを週1回(1回10分)で計4回実施し、その様子を記録する
- ② バリデーシヨンの様子をビデオ撮影し、逐語録的に記録すると共に、Aさんの表情、動き、会話の間などについて観察した
- ③ バリデーシヨンのテクニックとそれに対するAさんの反応を考察する
- ④ ご本人と家族に口頭で同意を得る

## Aさんへのバリデーションにおいて、 特に意識したこと

- ◆Aさんに関心がある事を示し、苦痛などに共感する
- ◆Aさんにとって誇らしく、心地良い思い出にフォーカスし、肯定的に評価する
- ◆Aさんの反応をじっくり待つ
- ◆近距離で触れながら対話する（タッチング）
- ◆Aさんの表情や体の動きをなぞる（カリブレーション）

# 結果①

会話の内容	ポイント	反応
W:つらいところがありますか？ C:背中が痛い W:いつから痛いですか C:背中は今から痛い W:つらいですね (沈黙) C:あんたはうちはどこやったね？ 結婚しとる？	<ul style="list-style-type: none"><li>・カリブレーションなどを用いた辛さへの共感</li><li>・優しく触れながら反応を待つ</li></ul> 3~4分	ワーカーに対し、関心を示す

自分が抱える辛さに共感してくれているワーカーに対して関心を示している。

# 結果②

会話の内容	ポイント	反応
W:気分はどうですか？ C:悪くない。 (沈黙) C:リコーにおる時はよ、20年働いた。 ほいでお金がようけ儲かったわ W:お金は何に使いましたか？ C:海外によ W:海外旅行してました？ C:海外いっとった。ほいで貯金しとった。	<ul style="list-style-type: none"><li>・カリブレーションし反応を待つ</li><li>・誇らしく、心地良い思い出にフォーカスし、肯定的に評価</li></ul>	うつ向き加減に話していたそれまでと変わり、体を真っすぐにして、正面のワーカーを見つめ、生き生きとした様子で話す。

Aさんにとってポジティブな印象のキーワードを提供  
⇒ 積極的な自己表現が引き出されている

# 結果③

会話の内容	ポイント	反応
W:優しい看護婦さん だったんですね (沈黙) C:私、看護婦学校、成績 2番で出たわ W:2番で、優秀ですね。 C:あんた何歳？ 私よ、今百歳のようにやけどよ、誰もそんな風に見てくれんわ、もっと若く見てくれる。(笑顔)	<ul style="list-style-type: none"><li>心地良い思い出にフォーカスし、肯定的に評価</li><li>カリブレーションをし、反応を待つ</li></ul>	プラスの感情を持つ思い出を自ら積極的に語る

活躍していた頃の自分をほめられることで、それに関わる快の思い出を続けて語っている

# 考察

共感と肯定のメッセージの積極的発信  
相手のペースに合わせて待つ



Aさんのワーカーに対する認識

- ・自分の反応を待ってくれる。
- ・苦痛に共感してくれる
- ・過去の自分も今の自分も肯定してくれる



ワーカーに対して心を開き、  
関心を示す反応が得られた。

# まとめ

積極的な自己表現や、ワーカーに  
対する関心が引き出された

# 今後の課題

- ◆ 今回の取り組み結果についてグループホーム内で共有する
- ◆ Aさんに対し、共感と肯定のメッセージを送る  
具体的な方法について検討し、チーム全体で取り組む