

地域在住高齢者の心理的well-beingを目指した臨床 心理学的支援に関する研究

久, 桃子

<https://doi.org/10.15017/1654613>

出版情報：九州大学, 2015, 博士 (心理学), 課程博士
バージョン：
権利関係：全文ファイル公表済

地域在住高齢者の心理的 well-being を目指した
臨床心理学的支援に関する研究

久 桃子

目次

第1章	地域在住高齢者への健康支援の現状と課題	1
第1節	地域における高齢者の健康支援とその課題	2
第2節	心理的 well-being からみた地域在住高齢者の健康	7
第3節	地域における心理的側面への支援の展開と課題について	14
第4節	本論文における主題と課題	16
第2章	Y町における生きがい支援事業への 臨床心理学的支援の導入と展開過程に関する検討	18
第1節	問題と目的	19
第2節	Y町における生きがい支援事業の概要	20
第3節	臨床心理学的支援の導入と展開過程	22
第4節	臨床心理学的支援の導入と展開についての考察	26
第3章	回想法を用いた臨床研究	29
第1節	高齢者を対象とした回想法による支援について	30
第2節	事例の概要	32
第3節	グループ回想法による「昔の話」の共有が 「肯定的な対人関係」と「自己受容」に与える意義についての検討	35
第4節	「肯定的な対人関係」と「自己受容」の困難さが見られる高齢者への支援の 検討—対人交流の困難さと自己価値の揺らぎが見られるA氏の事—	45
第4章	心理劇を用いた実践研究	59
第1節	高齢者を対象とした心理劇による支援について	60
第2節	役割演技による新たな自己役割体験を通して心理的 well-being を促す 支援の検討—「自分はもう何も出来ない」と繰り返すL氏—	62
第3節	「今」と「未来」に焦点を当てたテーマによる支援の検討	74
第5章	動作法を用いた実践研究	79
第1節	高齢者を対象とした動作法による支援について	80
第2節	高齢者のグループ動作法を通じた自体感の変化に関する検討	82
第3節	身体を通じた「実感的体験」と身体への「能動的関与」を通じた「自己受容」 と援助者役割体験による「肯定的な対人関係」を促す支援の検討	86

第 6 章 総合考察	102
第 1 節 地域在住高齢者の心理的 well-being を目指した支援における 臨床心理学的アプローチの意義	103
第 2 節 3 つのアプローチの比較考察	110
第 3 節 地域在住高齢者の特徴による支援の在り方の違いの検討	113
第 4 節 地域での高齢者の健康支援において臨床心理学的支援が果たす意義 . . .	117
第 5 節 地域在住高齢者の心理的 well-being に関する考察	119
第 6 節 本研究のまとめと今後の課題	122
文献	124

第1章 地域在住高齢者への健康支援の 現状と課題

第1節 地域における高齢者の健康支援とその課題

1. 高齢者の地域における介護予防ならびに健康支援の展開

現在は高齢化社会を迎えており、2013年の時点で65歳以上の人口は3079万人で、総人口の24.1%を占めており、2060年には65歳以上の総人口に占める割合が39.9%に達することが予想されている（内閣府、2013）。このような超高齢化社会を迎える流れのなかで高齢者保健福祉政策にも大きな展開が見られている。

1973年に老人医療費無料化が行われたものの高齢者の人口増加による老人医療費の増大が見られ、その後高齢化率が高まるにつれて1980年代には社会的入院や寝たきりの高齢者の存在が社会的問題となっていく。このような流れのなかで1990年代から介護保険制度の導入準備が行われ、2000年には介護保険制度が施行されることとなった。介護保険制度では、高齢者の支援を社会全体で支えあうことが明示され、2005年の介護保険制度改革においては「明るく活力ある超高齢化社会の構築」が視点として挙げられた。それに伴い、予防重視システムへの転換が図られ地域支援事業が創設される等、高齢者の健康支援については介護予防の文脈からの展開が見られている。

予防の概念は、一次予防、二次予防、三次予防の3段階に整理して捉えることができる。厚生労働省による介護予防マニュアル(厚生労働省、2014)では、介護予防における一次予防を、「主として活動的な状態にある高齢者を対象に、生活機能の維持・向上に向けた取り組みを行うものであるが、とりわけ、高齢者の精神・身体・社会の各相における活動性を維持・向上させることが重要である」とし、二次予防を「要支援・要介護状態に陥るリスクが高い高齢者を早期発見し、早期に対応することにより状態を改善し、要支援状態となることを遅らせる取り組みである」とし、三次予防を「要支援・要介護状態にある高齢者を対象に、要介護状態の改善や重度化を予防するものである」としている。介護保険制度においては三次予防の対象にあたる要支援1及び要支援2の認定を受けた被保険者を対象に、予防給付として介護予防サービスが提供される。

地域支援事業では二次予防の対象となる要支援・要介護状態となる恐れのある高齢者を対象とした「特定高齢者施策」と、一次予防の対象となる活動的な状態にある高齢者を対象とした「一般高齢者施策」に大別され、生活機能の低下がない活動的な高齢者を対象とした積極的な健康・生きがづくり対策にも力点が置かれ始めている（芳賀,2010）。このような背景の中で高齢者の健康支援では、要介護状態にならないための健康づくりの活動に加えて、引きこもりなどの社会的孤立に陥らないための地域見守り活動等、住民参加型の活動が地域で展開されている（古川、2010）。

また、高齢者の健康を保つ機能を捉えるものとして、国際生活機能分類（International Classification of Functioning, Disability and Health : ICF）が注目されるようになっていく。ICFは、高齢者ケアにおいても「尊厳の保持」や「自立支援」という基本理念の実現において、高齢者の健康や問題について包括的に理解するために役立っている（小木曾、

2009)。ICF とは WHO によって 2001 年に制定され、人の生活機能を「心身機能・構造」「活動」「参加」「環境因子」「個人因子」から捉え、それぞれが相互に影響し合っていると考えるものである。ICF の視点に基づくことで、単に高齢者の機能改善だけを目指すだけでなく、高齢者の活動性の向上や、社会や家庭への参加の促しといった視点が加わるようになってきている。介護予防については単に病気や身体機能の低下を防ぐのみでなく、高齢者が役割を持ち、いきいきと生活していけるような心理的適応の側面も重要であると考えられる。

2. 地域における高齢者支援に関する研究の概観

以上のような、高齢者に対する介護予防支援の流れのなかで、地域における高齢者支援は主に『介護予防』という視点から実践研究がなされている。本節では地域における高齢者支援の実践研究についてまとめ、その課題について述べていく。

1) 地域づくりによる地域在住高齢者支援

厚生労働省は平成 24 年より市町村介護予防強化推進事業を展開しており、いくつかの市町村をモデル事業とし、その事例を「市町村介護予防強化推進支援事業報告書～資源開発・地域づくり実例集～」で報告している。

各市町村の取り組みを概観すると、その多くが介護予防を目的とした支援の場の設置と、そのためのシステム作りに関するものであった。また、その支援の内容は「運動プログラム」、「口腔ケアプログラム」、「おしゃべりサロン」等が主であった。しかし、実際に利用する高齢者のニーズが汲み取られ、それにもとづいたシステムであるのかについては疑問が残る。その点について、香川県坂出市は人口が少ないという島の特徴を生かして、島民への聞き取り調査を行うという、他の地域とは違った独自の取り組みを行なっている。

「市町村介護予防強化推進支援事業報告書～資源開発・地域づくり実例集～」における香川県坂出市の報告をみると、香川県坂出市は 4 つの島があり、島には医療機関も介護サービス事業所も設置されていない。地域包括支援センターの職員は事業の立ち上げに当たって、65 歳以上の島民の全数調査を実施し、高齢者の意識と生活状況の把握を行った。この調査からは、島で暮らすことの問題よりも、島民同士での支え合いが自然に行われていることや、島に暮らす高齢者は自分の生まれ育った島でずっと暮らしたいと考えているという、島で暮らすことへの肯定的な想いが明らかとなった。このような結果を踏まえ、島で暮らすことの良さを活かすという視点で事業が展開されている。島での生活には不便さはあるものの、島民が助け合い工夫していることも多いことから、「島民のチカラ」を壊さずに広げるための支援を目標とするようになった。それに伴い、当初予定していたヘルパー等への事業委託をとりやめ、島民自身が介護予防の知識を身に付け、自助・互助の活動が行われるよう、地域包括支援センターが、島民が集まる場に出かけて体操やミニ講話を開いている。また、作業療法士が環境調整や動作上のアドバイスを個別支援で行っている。

このような取り組みは人口が少なく、さらに住民のつながりが深いという地方の特徴を活かした事業であると考えられる。体操教室等の場が高齢者の健康に寄与するという前提のもとに展開される事業が多いなか、高齢者のニーズを捉え、その地域や地域住民のもつ強みを活かしながら、高齢者同士のつながりをより強化するという点において、新しい視点と取り組みの在り方を示していると思われる。

以上のように、地域において高齢者を支援する枠組みやシステムの整備は地域包括センターを中心に広がりを見せている。しかしながら、香川県坂出市での取り組みから見られるように、高齢者のニーズを確認した際に、実際に行おうとしていた支援とニーズの間にズレが生じる可能性があることが示唆される。現在の地域づくりでの支援では介護予防という視点を中心に、高齢者が社会参加できる場を提供し、介護予防につながると考えられる活動が実施されることが主である。しかし、社会参加の場で何が目指され、どのような体験が必要かについて高齢者の視点からの検討がなされなければ、実際の高齢者のニーズに沿わない支援が実施されてしまう可能性が考えられる。

2) 高齢者の介護予防を目指した実践研究

地域在住高齢者支援のアプローチとその効果の研究に関しても、介護予防の観点から行われている。

例えば、鶴川（2015）が二次予防事業対象者への介入プログラムについて文献を整理しているが、介入方法は①身体活動、②口腔ケア・栄養指導、③家庭訪問の3種類に大別された。中でも、集合型の筋力トレーニングや運動等の介入により、運動機能の改善を報告するものが多いことを指摘している。運動機能の向上のみでなく心理的適応との関連も検討したものとしては、大淵(2008)が理学療法立場から、高齢者の機能低下に焦点を当て、地域在住高齢者に3か月間の筋力トレーニングによる介入研究を行った。その結果、身体機能の改善が見られただけでなく、QOLの向上が見られたことを報告した。また、各地方自治体等でも高齢者が取り組みやすい「体操」が考案され実施されている。例えば大分市の「お元気しゃんしゃん体操」を実施した介入研究（稲垣ら、2012）では、運動機能の改善が見られた。その他にも「花笠ダンベル体操」（柳田、2004）、「わかやま型筋力向上トレーニング」（本山ら、2005）、「長寿きくちゃん体操」（川津ら、2008）等様々な体操が考案され地域で取り組まれている。これらの体操は地域でその後も参加者主体で取り組むことが可能であるという利点があり、実際に稲垣（2012）の介入研究では、毎日その体操を実施したという参加者の割合は80%であったとの報告がなされた。

また、群馬県の鬼石町で行われる住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」では、大学と市政が連携し、住民組織の活用や住民の自主活動化を促し、運動機能プログラムを地域全体で取り組んでおり、運動機能プログラムを地域の中に位置づけていくシステム作りも含めた実践モデルであると言えるだろう。「鬼石モデル」においては、自己裁量型筋力トレーニングを実施した研究（浅川ら、2008）によって運動機能の改善が見られた一方で、健康

と社会的交流に恵まれた男性の参加率が低いという結果が示された。この結果から、トレーニング実施の場が社会的な交流を補完する場として活用されている可能性も指摘された。

このように運動機能の改善は高齢者の介護予防という視点からも高齢者の地域における健康支援の主軸となっており、主に機能改善という視点から効果が検討されてきた。

一方、口腔機能や栄養面からのアプローチ研究も見られる。地域のレストランを活用し、食生活支援プログラムの効果について検討した研究（新宅ら，2013）では、栄養指導の講座を受けた後に指導員と参加者で食事をする会食群と、会食群と同じ食事を摂るが講座の受講がない配食群、会食も配食もない対照群で、食事バランスの管理や運動の自己管理、主観的幸福感の差を検討した。その結果、会食群は、対照群と比べ地域交流への参加意欲が高く、食事バランスが良好であり、主観的幸福感が高いことが報告された。また、口腔機能向上のための事業の実施とその効果についての介入研究（金子ら，2009）では、呼吸訓練や、頸部のストレッチ、発音練習等を取り入れ、その効果について検討した。その結果、口腔機能について有意な改善が見られたことが報告された。このように食という基本的な生活の側面から高齢者の健康を支えることを目指した取り組みも多く見られている。

3. 地域における高齢者支援の問題

以上のように、地域における高齢者の健康支援については介護予防の文脈から、運動機能を中心とし、機能改善とその効果検証に重点が置かれている。しかし、高齢者の機能改善が高齢者の健康に寄与するという前提のもとに支援が展開されており、高齢者自身の主観的な体験に着目する視点が欠けているように思われる。中島（1996）は高齢者の支援について、行政の立場から、従来の健康に対するとらえ方の実態として「身体的健康」に重点が置かれてきたが、今後は「心の健康」も同程度の比重で重視する必要性を指摘し、生きがい支援としての「こころのケア」が高齢者支援の場で各専門職に理解され実施されることが必要であることを述べている。つまり、高齢者がよりよく生きることを考えた際には、単に機能低下の改善という視点だけでなく、高齢者の充実感や生きがいといった心理的過程や体験が重要であると考えられるが、その点について検討がなされているものが少ない。

運動機能改善に関する研究のなかでも、参加者の感想から高齢者の体験を取り上げたものに、上田ら（2014）による閉じこもり予防を目的とした訪問運動教室の実践報告がある。そこでは運動教室に来るようになって生じた体や気持ちについて参加者が感じる良い変化として、「一人でじっとしていたら悪いことや嫌なことばかり考えるが、輪で声を出して笑えることがすごく楽しい」「声を出して笑うことがとても嬉しい」「他の人といろいろ話げできた」が挙げられており、他者との関わりについての記載が多く見られた。浅川（2008）の「鬼石モデル」での運動機能介入研究でも、運動教室が社交の場として機能しているという意義が示唆されている。つまり、運動機能向上を目指したプログラムにおいても、人と関わり社会参加する充実感を高齢者が持っており、それが心理的な健康につながる要因

となっていることも考えられる。先に述べた新宅ら（2013）の食生活支援プログラムにおいても、会食群は他者とともに食事をとるという充実感とその体験に影響している可能性も考えられるが考察では考慮されていない。つまり、介護予防という観点から、低下した、あるいは低下する可能性がある機能の維持や向上を目指す点が強調され、高齢者の視点からその活動の中でどのような体験がなされていたか、高齢者がどういった体験に心理的な充実感を感じ、よりいきいきと生活していける支援となるのかについての検討が少ない。

二次予防としての取り組みの参加者の数の少なさは課題とされており、参加者の介護予防の意識の薄さによってニーズが見られにくいこと、自身が介護予防の対象者であると捉えることの抵抗等が指摘されている（鳥羽 2008）。この課題への対策としては高齢者に介護予防の必要性を十分に説明することが挙げられている。しかし、高齢者の視点から考えると、高齢者の心理的な側面も含めた「健康」は、これまでの介護予防の取り組みに見られるような機能改善という面だけでは捉えきれず、支援活動が高齢者のニーズに沿っていなかった可能性が考えられる。

つまり、これまでの研究では、介入方法とその効果の検証という方法がほとんどであり、支援の場における高齢者の様子や体験、そこから得られる解釈や意味づけに焦点が当てられてこなかったと思われる。このことから、これまであまり検討されなかった、支援の場での高齢者の様子や体験から高齢者の健康支援についての意味づけをするという視点も重要であると考えられる。

また、高齢期における体力や運動機能、視力、聴力の低下といった老化に伴う機能の低下が周囲からもわかりやすい形で「老い」や「老化」の姿として捉えられやすいことから、これまでの高齢者支援や介入研究において、高齢者のある能力に着目し「できること」、「できないこと」と言った基準が強調されてきたと考えられる。しかしながら、機能向上にばかり注目しては、かえって老いの否定的側面が強調される可能性があるとも考えられる。したがって、機能改善といった視点からのみでなく、高齢者の健康について改めて問い直したうえで支援の視点を考えていく必要がある。

第2節 心理的 well-being からみた地域在住高齢者の健康

1. 高齢期という発達段階からみた高齢者の健康

生涯発達の視点から高齢期という時期を捉えると、高齢期は身体的な衰えや、これまでの社会的役割の喪失、経済的な困難が体験されやすい時期である。Erikson (1988) は高齢期の発達課題を「統合」とし、「当然感じるはずのシニズムや絶望感を排除するのではなく、人間としての全体観と力動的なバランスの中でそれらを認めようと努力すること」、つまり老年期において生涯にわたる自己の感覚を強化するために、アイデンティティの問題ともう一度向き合うことが必要であることを述べている。換言すれば、高齢期は様々な喪失や衰退を体験する時期であるが、そのような老いの変化を受け入れながら、高齢期という時期を生きる自己と向き合っていくことが求められると言えるだろう。

また、高齢期への適応は、衰退していくことへの適応という視点ばかりではない。下仲 (1988) は、文章完成法テストを用いて、各反応の肯定的反応に+1点、否定的内容に-1点、中立的な内容を0点として得点化し、各年代の自己概念についての比較を行った。その結果、家庭における自己や、他者から見られる自己の双方において高齢期は他の年代に比べ肯定的であること、自身の過去の成果を肯定的に受け止め、現在の自己を肯定的に捉える得点が他世代と比べて高齢期においてピークになっていること、肯定的な自己未来像は成人期をピークに徐々に少なくなっていることが示された。このように、高齢期において、身体機能の低下、社会的役割の減少等の避けられない変化の中でも、肯定的に自己を受け入れるような心の機能が見られる。老化に伴い失うものや減少するものにばかり注目するのではなく、高齢者が現在の自己を受け入れ、充実した高齢期を過ごすためのポジティブな心理的機能にも注目する必要がある。つまり、高齢期の健康を考える際には、様々な機能や役割の変化においても、その中で「よりよく生きる」在り方、高齢者の well-being を探ることが、高齢者の健康支援となり得ると考えられる。

2. 心理的 well-being について

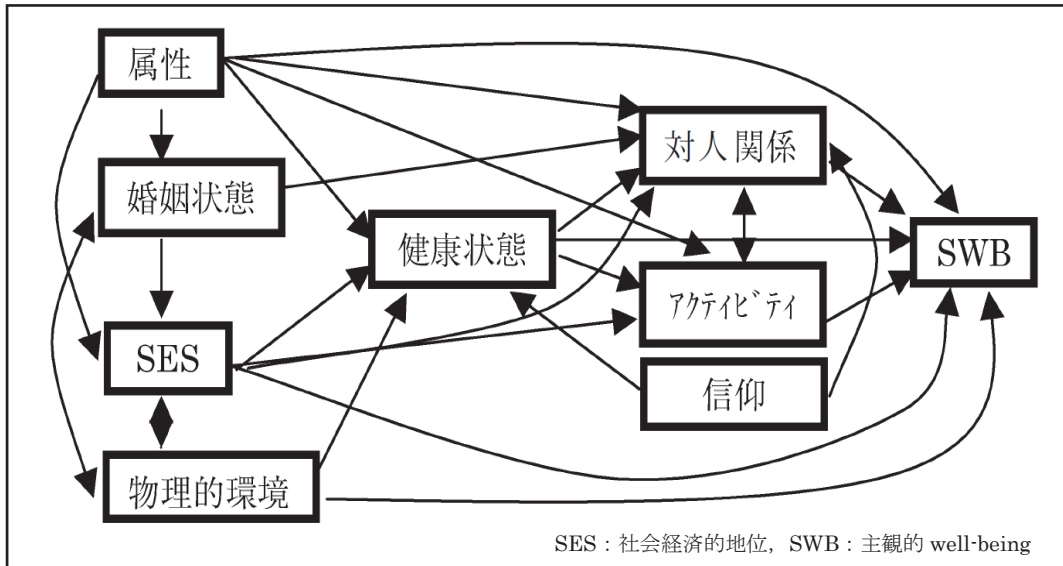
本研究では高齢者がよりよく生きるための心理的機能として、心理的 well-being をとりあげる。well-being は「よい状態」「幸福」「満足感」「充実感」等と訳されることが多いが、様々な意味を含有するため well-being としてそのまま用いられることが多い。

これまで well-being は主観的 well-being の視点から高齢者の適応に関する研究でも多く用いられてきた。主観的 well-being は「喜びや人生に対する満足感」とされ (Diener, 1993) 客観的な状況や環境に対する肯定的、あるいは否定的な感情的評価に関する側面として取り扱われている。先行研究においては主観的 well-being を「満足」や「幸福」といった概念で捉え、それに寄与する要因について重きが置かれて研究がなされている。

高齢者の主観的 well-being とその関連要因の検討は多くなされており、渡邊ら (2004) が

これまでの研究のレビューからその関連要因を整理している（図 1-1）。

図 1-1 主観的 well-being の関連要因（渡辺ら，2004 から引用）



主観的 well-being に寄与する要因として「属性」や「婚姻関係」、「物理的環境」、「社会経済的地位」といった個人の「属性・物理的環境」に関するもの、「健康状態」といった「身体的側面」に関するもの、「対人関係」、「アクティビティ」といった「社会的側面」に関するものがあげられる。

主観的 well-being とその関連要因に関する先行研究をまとめた渡辺ら(2004)のレビューによると、「アクティビティ」については、研究によっても結果にばらつきがみられている。社会的なアクティビティが主観的 well-being に影響する要因として、Lemon (1972)は、肯定的な自己概念を維持するのに必要な社会的役割を得る機会を挙げているが、具体的な心理的過程についての検討は少ない。また「身体的側面」については、先行研究から、身体症状の数や身体的機能の程度よりも、主観的健康観のほうが主観的 well-being との関連が強いことが報告されている（渡辺ら，2004）。つまり実際に身体的機能の状態がどうであるかではなく、高齢者自身が自分自身の身体の状態や健康についてどのように捉えているかによって主観的 well-being は変化し、身体機能の客観的な状態が高齢者の「健康」という意識を規定するわけではないことが考えられる。そのため、身体機能が低下した自分をどう受け止め捉えていくのかという高齢者の心理的過程を検討することが重要となってくる。主観的 well-being は自身の人生や状況に対する「満足」や「幸福」という感情的評価を図るのみにとどまっており、そこに生じる心理的過程は明らかとなっていない。Ryff (1989) は、感情的な評価のみでなく、人は自己一致し前向きに人生を生きようとする心理的な機能や精神状態があるとし、そのような心理的な機能を心理的 well-being として捉えている。主観的 well-being は状態や環境、属性など取り巻く状況への評価であり、状況や環境に左

右される受け身的な側面があるが、心理的 well-being は個人の充実した生活を希求する主体的な心理的機能に着目している。

Ryff(1989)は従来の様々な先行理論を検討し、心理的 well-being を「人生全般にわたるポジティブな心理的機能」と位置づけ well-being を構成する心理的機能についてのモデルを提示した。心理的 well-being は【自己成長】【人生における目的】【自律性】【環境制御力】【自己受容】【肯定的な対人関係】の6次元からなる(表 1-1)。

Ryff(1989)の理論を踏まえ高齢期を考えると、高齢者の失われていく機能ばかりに着目し、機能改善や機能維持を目指すのではなく、高齢者自身が様々な喪失に対してどのように向き合い、高齢者自身が様々なものごとに対して主体的に在り続けられるかが重要といえる。

そこで、本研究では、高齢期は環境や役割の変化、様々な喪失が生じる時期であるが、その中でも高齢者の主観的な世界を大切にし、今ある環境の中でも高齢者がいきいきと生活していくための支援の視点として、心理的 well-being を本研究で取り上げることとする。

表 1-1 心理的 well-being の 6 要素 (Ryff,1989)

自己受容 (Self-acceptance): 自分に対する肯定的な態度	
高	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に対して、肯定的な態度を有している ・自分には良い面も悪い面もあることを認めて受け入れる ・これまでの人生を肯定的に感じられる
低	<ul style="list-style-type: none"> ・自分に満足できない ・今の自分よりも違ったものになりたいと願う
肯定的な対人関係 (Positive relation with others): 温かく信頼できる人間関係の構築	
高	<ul style="list-style-type: none"> ・他者と温かく、満足、信頼できる関係を築けている ・人のためを考えることができる ・他者への共感や愛情、親密さを持っている ・人間関係のもちつもたれつを理解している
低	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼できる人間関係が少ない ・他者を心配したり、温かく開かれた関係をとることが難しい ・孤立、葛藤的な人間関係 ・他者とい関係維持するための妥協ができない
自律性 (Autonomy): 自己決定や自立、内的な自己調整の感覚	
高	<ul style="list-style-type: none"> ・自己決定力があり自立している ・ある一定の考えや行動を求める社会的圧力に抵抗することができる ・自分自身で行動を統制している ・自分自身の基準で自己を評価している
低	<ul style="list-style-type: none"> ・人の期待や価値観を気にする ・重要な決定を人の判断に頼る ・考え行動するときに社会的な圧力に従う
環境制御力 (Environmental mastery): 複雑な周囲の状況を統制できるという感覚	
高	<ul style="list-style-type: none"> ・環境を調整できる能力と感覚を持っている ・外的な環境の複雑な状況をコントロールできる ・自分の周囲にある機会を効果的に使っている ・自分の必要性や価値にあった文脈を選んだり創造することができる
低	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の出来事に対処することが難しい ・周囲の状況を変え、改善することが難しい ・周囲にある機会を知らない ・外界をコントロールしている感覚の欠如
人生における目的 (Purpose of life): 人生における目的と方向性の感覚	
高	<ul style="list-style-type: none"> ・人生における目的と方向性の感覚を持っている ・これまでの人生に意味を感じている ・人生の目的につながる信念を持つ ・生きるための目的や目標を持っている
低	<ul style="list-style-type: none"> ・人生の意味の感覚が欠如している ・少しの目標と目的しか持たず、人生の方向性の感覚が欠如している ・これまでの人生に目的を感じない ・人生に意味を与える信念がない
自己成長 (Personal growth): 発達の中で新しい経験に開かれ自己実現をし続ける感覚	
高	<ul style="list-style-type: none"> ・成長し続ける感覚を持っている ・自分を広がり、成長するものと捉えている ・新しい体験に開かれている ・自分の可能性を実現できるという感覚を持っている ・自分の知識や経験からやり方を変えられる
低	<ul style="list-style-type: none"> ・停滞の感覚を持つ ・時間と共に改善し、広がりを見せるという感覚の欠如 ・人生が退屈で興味の薄いものと感じる ・新しい態度や行動を展開できない

Ryff(1989)は作成した尺度をもとに心理的 well-being の各因子の得点の発達的な変化を検討している。加齢に伴い、【自律性】【環境制御力】は増加し、【人生における目的】と【自己成長】は減少、【自己受容】と【積極的な対人関係】は年代によって変化が見られなかったことが示された。内的な自己調整の感覚である【自律性】や周囲の状況を統制しているという感覚である【環境制御力】が他の年代よりも高いことについては、先行研究においても同様の結果が見られている。老いの受容の過程で、自己資源の低下があったとしても、それを自律的に受容し、目標や認知、行動を調整できることが明らかにされており（竹村2013）、衰退するものはありながらも、それに対する自己調整力を持っているという感覚の高まりや、経験に基づき物事に対処できているという感覚は他の世代よりも高まってくるということが考えられる。

また、他の世代よりも低くなっている、人生における目的と方向性の感覚を示す【人生における目的】と、発達の中で新しい経験に開かれ自己実現し続ける感覚を示す【自己成長】については、両者とも将来の展望や未来に向けて開かれた自己の感覚について述べられている項目と捉えられる。下仲（1988）の各年代の自己意識に関する調査の結果、高齢者では未来の自己の肯定視が縮小し、過去の自己を肯定受容するという結果が得られた。つまり、高齢者は未来に対して肯定的な展望が持ちにくくなると考えられる。Erikson（1989）は、高齢者においては、死はそれほど遠くない当然の物であるという認識と未来感とが結びついており、時間というものをいつまでも存在するわけではない価値のある資源として見なしていること、何かを達成する機会として時間を認識しているわけではなく、生き続けることそれ自体が本質的に一つの成就であるという意味づけをしていると述べている。このように、高齢者とは、未来展望の先には遠くない死が意識されており人生の最終局面の世代である。それゆえ、有限性を他の世代より実感しやすい高齢者にとって、未来志向的、成長志向的な【人生における目的】【自己成長】の感覚はなじみにくい事が推測される。心理的 well-being の概念は世代の差を考慮したものではないため、高齢者ならではの心理的 well-being の特徴を捉え切れていないことが考えられた。よって高齢者の心理的 well-being について先行研究を参考に検討していくこととする。

3. 高齢期における心理的 well-being

高齢者の心理的 well-being について検討するにあたって、高齢期という発達段階の特徴について捉えていく必要がある。Peck（1968）は、老年期の発達課題として、①「自我の分化」対「仕事－役割への没入」、②「身体の超越」対「身体への没入」、③「自我の超越」対「自我の没入」を挙げている。仕事という社会的役割からの引退や身体の衰えに固執せず、新たな幅広い役割を見つけ、対人関係等の精神活動の中で人生を楽しむ態度を養うこと、個人の同一性に固執せず、継続する世代や文化の中に自分を位置づけていくことを老年期の課題としている。また、Havighurst（1971）は、高齢期において身体機能の低下、退職による役割の喪失、配偶者の死、経済的衰退といった高齢期における喪失体験に

対して、新たな役割の獲得や生活の再構築を課題として挙げている。加えて、仕事を終え、地域に目を向け同年代との友人関係の形成をすること、祖父母役割の形成を高年齢期の課題としている。Levinson (1978) は高年齢期では生活構造を修正し、社会と自己の間に新しいバランスをつくること、自分の人生の成功も失敗も受け入れて自己を許すことを発達課題として挙げている。

以上の高年齢期の発達における理論的枠組みを概観すると、高年齢期の発達課題に共通するものとして、高年齢期における自身や取り巻く環境、役割の変化の中で、改めて自己を捉え直し、「老い」と向き合いながら自分を受け入れ新たな自分の在り方を模索していくという点があげられる。黒川 (1998) は、高年齢者は『結局のところ、自分の人生の意味とは何だったのだろうか?』とか、『自分が大切にしたいことはなにか』とか、『自分らしさとは何か?』といった青年期以降多忙な日常の中に埋もれて息をひそめていた問いかけに再び正面から向き合うことになる。高年齢者が過去の話を好むのは、単なるノスタルジーではなく、『自分探し』、『意味』や『価値』の探究の表れとも考えられる」と述べており、高年齢期は身体機能の低下や役割からの解放の中で改めて自己と向き合う時期であると考えられる。また、千草 (1994) は老いの受容について、生きがいという視点から高年齢者の適応について検討し、「生きがいを趣味などの外面的なものだけに求めるのは老いへの抵抗であり、真の生きがいとは言えない」ため、自分自身のあるがままの状態を受け入れていくことの中で見出され、「本当の自分を発見すること」が重要であると述べている。心理的 well-being においても、自分の肯定的な側面や否定的な側面も含めて受け入れていくことを指す【自己受容】という要素があり、自己を受け入れていくことの重要性が述べられている。また、人生の意味の感覚である【人生の目的】や、自分の新たな可能性の感覚である【自己成長】でも、これまでの自分の意味や価値、また現在の自分の可能性といった様々な自己の側面へ向き合うことが必要となる。高年齢期という時期において、自己と向き合い受け入れていくこと、新たな価値基準や生活の再構成をすることは、高年齢者がよりよく生きるための重要な要素となると考えられる。

また、主観的 well-being と様々な要因との関連に関して、基本的な属性や物理的環境以外に、「対人関係」、「アクティビティ」が「満足」、「幸福」といった主観的 well-being に関連する要素として挙げられており、他者との交流が高年齢者の well-being に影響を与えている。前田(1988)は高年齢期の友人関係は、高年齢者の情緒的反応欲求と価値欲求の充足に寄与していることを指摘した。また、和田 (2012) は友人関係と主観的幸福感の関連を検討し、気楽で有用な友人関係を持つものは主観的幸福感が高いこと、また気楽な友人関係を期待するものも主観的幸福感が高いことを明らかにした。このように、高年齢期の友人関係は高年齢者の生きがいや幸福へとつながると考えられる。また、高年齢期に起こる自己との向き合いの過程においても、他者との交流は重要な意味を持つ。竹村・仲(2013)は高年齢期の二次的コントロール理論に基づき高年齢期の適応について検討し、統制困難な出来事に対する高年齢者の対処として、「自己資源が低下していることを自覚する過程」、身体や健康の衰退し

ていく状況を受け入れる「状況受容の過程」、状況に合わせて自分の目標や認知、行動を調整する「自己調整の過程」があるが、さらに、長期に渡り統制困難な出来事に対処していくために、「他者との交流や気晴らしという方法をとる過程」があることを明らかとしている。このことから高齢期という時期に適応し生活していくために他者との交流が重要な意味を持つことが推察される。日常的な他者との交流の中でどのような体験がなされているかについて、大森（2005）がインタビューを通して質的な検討を行った。その結果、高齢者は日常的な他者との交流の中で「気遣い合的的日常交流」を行っており、①その中で同年代の境遇を分かち合い「自分を映しあう鏡」のように互いをいたわり合い、人生を生きるための同士と呼べる関係を築いていること、②互いの日常に関心を寄せあい時間と空間を共有できること、③約束を取り付けたその日まで自分の人生が継続していくことを確信することが明らかとなった。またこのような「気遣い合的的日常交流」を通して、今の自分を確かめ、自分の居場所を見出し、今日を生きる意欲を得ていると述べている。高齢期という自己と改めて向き合い調整していく時期において、他者との交流は、気晴らしや生きがい、そして自分の居場所を得て高齢期の時期をよりよく生きていくための重要な機能を果たしていると考えられた。

以上より、高齢期は「老い」を受け入れながら、老化に伴って生じる自身のポジティブな面もネガティブな面を受け入れ、自己を捉えなおしていく過程があり、そこには対人交流が重要な意味を持つことが示されている。よって本研究では高齢者の心理的 well-being を、他者とのつながりと、自己と向き合い受け入れていくという二つの側面から捉え、支援の視点とする。他者とのつながりについては「肯定的な対人関係」、自己との向き合いと受け入れについては「自己受容」という言葉を用い、以下のように定義する。

「肯定的な対人関係」：張り合いを与え生きる意欲へとつながる温かな他者とのつながり。

「自己受容」：これまでの人生や現在の自分の在り方、役割を含む自己と向き合っ
ていき、新たな価値付けや受け入れを行っていくこと。

「肯定的な対人関係」と「自己受容」は Ryff の心理的 well-being の 6 側面から用語を用いているが、本研究では、「自己受容」について、様々な自己の向き合う過程と、その自己を価値づけや受容も含めどう捉えていくかという側面を広く含む概念として取り扱うこととする。

第3節 地域における心理的側面への支援の展開と課題について

本項では高齢者の心理的 well-being に寄与する臨床心理学的支援について検討する。これまで地域で実践された臨床心理学分野からのアプローチとしては、回想法を用いたものが報告されている。

野村（2006）は地域在住高齢者に対するグループ回想法を実施し、日常的な個人内回想法と療法的回想との違いに注目し、グループ回想法の療法的効果について検討している。その結果、グループ回想法が在宅高齢者の人生満足度の向上において有効であったこと、日常的に頻繁に回想を行っている者において心理的適応度が低いことが示され、グループ回想法は個人の回想と違い、聞き手の存在や、受容や励まし、共感があること、対人交流の効果が示唆された。また、野村(2009)は地域在住高齢者に個人回想法を実施し、自尊感情に焦点をあてその効果を検討した結果、個人回想法の前後で有意な増加が認められ、回想法が健常高齢者の自尊感情を改善させる可能性を示した。このように回想法について心理的適応に関する効果の検証が試みられ、地域に暮らす健康高齢者においても回想法は心理的適応に寄与することが示されている。

また、黒川（2006）は地域においてセラピーとしての回想法の応用編として世代間回想法を実施している。小学生から90代までが参加し、回想法やお茶会などの活動を通し、経験や記憶を分かち合う活動を通して、年齢を超える人と人との交わりをつくり、集う者が心を通わせる場となったと報告した。地域で行う回想法は世代を超えて地域の人と人のつながりを深める意義も有していると考えられる。

回想は高齢者が親しみやすく、また他者との交流のツールとしても、高齢者の心理療法として多く用いられており、地域支援の領域においても例外ではない。また、高齢期は自分らしさや、自分の人生の意味といった、青年期以降日常の中に埋もれていた問いかけに再び向き合う時期であるとされ（黒川, 1998）、過去について語り合うことは、高齢期の今の自分の意味を問い直すために必要であり、過去を取り扱うことは高齢者にとって重要な意味を持つため、過去の話をもとに展開する回想法は高齢者にとって非常に意義深いものである。しかし、地域における臨床心理学分野からのアプローチのなかでは、回想法以外の技法の研究がほぼなされていないという現状がある。それは、地域の健康な高齢者を対象としており、治療が目的ではないことから、心理療法の文脈が地域支援においてなじみにくいことが要因として考えられる。

「自己受容」という視点から考えると、高齢者は他の世代に比べこれまでの人生の時間は長く、過去は高齢者自身の自己の価値づけに大きな意味を持つ。しかし、高齢者の「自己受容」は過去の価値づけだけに限定されたものではない。高齢期の発達課題としては、新たな役割の獲得や生活の再構築（Havighurst, 1971）、生活構造を修正し、社会と自己の間に新しいバランスをつくること（Levinson, 1978）が挙げられており、生活や人間関係、役割の変化、身体機能の低下、といった「今ここで」の高齢者の自己をいかに捉えて、受

け入れていくかが求められている。よって高齢者の「今ここで」の自己への向き合いにも焦点を当てた支援について検討が必要であると考えられる。

また「肯定的な対人関係」の促しにおいて、高齢者は大森（2005）の研究から、お互いに踏み込みすぎず、日常的に労わり合い、気かけ合い、配慮し合いながら交流していることが明らかとなった。地域の高齢者は、生き生きと楽しく生活するための一つの手段として、回想法といったアクティビティに参加していることが考えられ、過去の話題の取り上げ方や配慮、また過去の話題以外での他者とのつながりをつくる支援についても検討していく必要がある。

そこで本研究では「自己受容」と「肯定的な対人関係」を促す援助として回想法を含めた臨床心理学的アプローチにおいて、それぞれの技法が高齢者の心理的 well-being を促すためにどのように寄与するかということについて探索的に検討していく。

第4節 本論文における主題と課題

高齢者の健康支援の基本的な視点は介護予防、健康維持が主体となっている。健康維持には身体機能の維持・強化といった機能面へのアプローチと、高齢者の主観的な健康や満足、自己実現という心理的な側面へのアプローチが考えられるが、このような心理的側面への支援に関する研究は、機能面へのアプローチに関する研究に比べると少なく十分でない。

鶴(2005)は福祉と臨床心理のつながりにおいて、どちらも「一人の生きて生活している人」の、生活の仕方と生き方を充実させようとしている点で共通点を持っており、臨床心理のこころの活動を支えるエッセンスが有用であることを指摘している。つまり、地域に根差した「こころの支援」は、心理的課題や問題解決というよりも、より健康に、よりよく生きていくための支援という視点が必要となってくると筆者は考えている。しかし、これまで高齢者の臨床心理学的アプローチは、認知症高齢者、疾患や障害を抱えた高齢者を対象としたものがほとんどであり、地域における健康支援において臨床心理学的アプローチを用いることの意義や、支援の在り方に関する検討は十分になされていないという現状がある。以上を踏まえて、本研究では地域在住高齢者の健康に関して心理的側面からアプローチしていく際に臨床心理学的アプローチがどのように寄与していけるのかについて事例を通して探索的に検討することを主題とする。

また、地域在住高齢者の地域支援についての先行研究を概観すると、介護予防の視点のもと、機能の維持・改善に重点が置かれ実践されてきた。しかし、機能改善の側面ばかりが強調されることについて、かえって老化にともなって衰退していく否定的な側面が強調される可能性があり、衰退していく機能や縮小していく役割がありながらも高齢者がよりよく生きるための肯定的な心理的機能に着目する必要があると考えた。

そこで、本論文では老化に伴い失うものや減少するものにばかり注目するのではなく、高齢者が現在の自己を受け入れ、充実した高齢期を過ごすための、ポジティブな心理的機能として心理的 **well-being** を支援の視点とすることとした。高齢者の心理的適応において、自分と向き合い受け入れていくことや、充実した温かな対人交流という要素が重要であると考えられたため、高齢者の心理的 **well-being** について「自己受容」「肯定的な対人関係」の二つの側面から捉えることとした。

「肯定的な対人関係」：張り合いを与え生きる意欲へとつながる温かな他者とのつながり。

「自己受容」：これまでの人生や現在の自分の在り方、役割を含む自分と向き合っていくこと、新たな価値付けや受け入れを行っていくこと。

この二つの側面から高齢者の心理的 **well-being** を捉えた際に、具体的にどのような援助や支援が有効であるのか、どのような「自己受容」や「肯定的な対人関係」の様相が見られるのかについての検討を行うことを第1の目的とする。

また、これまで地域在住高齢者への対人交流に焦点を当てた実践研究は回想法がほとんどであるため、他のアプローチの方向性についても検討をする必要性が考えられた。過去の振り返りをもとに心理的 **well-being** を促す展開の工夫と、「現在の自己」を支援する視点からの臨床心理学的アプローチの展開の工夫について検討することを第2の目的とする。

これまでの支援は運動機能を初めとする機能改善が高齢者の健康に良いという前提のもとに展開され、評価表の得点等によって評価をなされてきたため、当事者である高齢者の感情や体験、高齢者同士や高齢者と支援者との相互作用についての検討や議論が少ないという課題が挙げられる。そこで本研究では、臨床心理学的アプローチを用いた地域における高齢者支援事例から、高齢者の心理的過程や相互交流の在り方、体験について捉え、心理的な **well-being** を支援することに対する展開方法や工夫、意義について、支援事例から探索的に検討していく。

第2章 Y町における生きがい支援事業への 臨床心理学的支援の導入と展開過程 に関する検討

第1節 問題と目的

現在、地域において臨床心理士が提供するサービスは、介護保険の位置付けを持たないため展開されにくいという現状が窺われる。

山本（1989）は高齢者施設での経験から、医療スタッフも看護スタッフも「こころ」の部分の重要性に共通認識はありながらも、身体機能の変化や介護負担への対応など現実問題に追われ、高齢者の内面がおろそかになる場合もあり、「こころ」の専門家としての臨床心理士のコミットへの期待について述べている。このように様々な職種が関わる高齢者支援領域において、臨床心理学的な支援がどのようにコミットし位置付けをもっていくかについては模索がなされている。

筆者は Y 町にて展開されている生きがい支援事業である「ふれあいスクール」、「ふれあい・いきいきサロン」において地域在住高齢者の支援活動を行うこととなった。

そこで、本節では Y 町において展開されている生きがい支援事業の活動の中に、臨床心理学的視点に立った支援がどのように導入され、展開してきたかについて、事例をまとめ、本論文で取り扱う事例の地域在住高齢者支援での位置付けを示す。地域の高齢者の健康支援において、臨床心理学的支援が導入される上での工夫と課題について検討することを目的とする。

第2節 Y町における生きがい支援事業の概要

1. Y町の生きがい支援事業の概要について

Y町では社会福祉協議会が生きがい支援事業として「ふれあい・いきいきサロン」と「ふれあいスクール」事業を展開している。

「ふれあいスクール」は、生きがい対応通所事業として社会福祉協議会が町からの委託を受けて展開している。在宅の高齢者に対して、生活の助長、社会的孤立感の解消、心身機能の維持向上を図ることを目的としている。対象はY町で在宅生活を送り、要支援、要介護認定を受けていない者である。曜日ごとにメンバーが固定されており、月曜日から金曜日まで開催されている。曜日ごとに25名前後の高齢者が参加しており、登録者数は90名前後である。利用者は送迎バスによりY町全域から「ふれあいスクール」が実施される施設に通う。社会福祉協議会の職員と地域のボランティアが中心となって活動を行っており、主な活動内容としては、工作やゲーム、近隣中学校の学生との交流会、他機関から講師を招いての体操教室、お花見や紅葉狩り等の外出活動である。

「ふれあい・いきいきサロン」は高齢者の地域交流拠点として、町内の各公民館・集会所で参加者やボランティアを中心に運営されている。そもそも、「ふれあい・いきいきサロン」は全国社会福祉協議会を中心に展開した取り組みである。全国社会福祉協議会(2008)が「ふれあい・いきいきサロン」の活動やねらい、特徴についてまとめている。それによると、「ふれあい・いきいきサロン」はねらいとして①地域住民とのつながりをつくる、②社会とのつながりを維持し、居場所を提供することで心の健康を維持する、③運動等を取り入れることで身体の健康を維持する、④情報交換の場の4点を挙げている。また、特徴として、①歩いて行ける地域交流の場、②住民主体の運営、③受けなければいけないサービスではなく、出入り自由である、④住民がやりたいことをやる、という点があげられる。このように住民主体の活動であり、そのあり方や活動内容は運営する者や参加者に委ねられるのが特徴である。

Y町では全16サロンが町内で運営されており、曜日や頻度は各サロンによっても異なる。16サロン合計の登録者数は300名前後である。Y町のサロンにおける目的も、先に述べたものと同様に、高齢者の孤立感の解消、とじこもり予防、介護予防、健康維持である。活動内容は参加者やボランティアに委ねられており、メンバーが集まって食事をすることや茶話会を行うことが多い。

2. 「ふれあいスクール」に関する参加者の感想

高齢者のニーズを確認しながら支援を展開していくために、参加者が「ふれあいスクール」にどのような意義を感じ参加しているのか、参加者に「ふれあいスクールに参加してよかったことはなんですか」という質問を行い、聞き取りを行った。「ふれあいスクール」にこれまで参加してきたの感想について表2-1にまとめた。

表 2-1 参加者の「ふれあいスクール」への感想

参加者のふれあいスクールの感想	
健康維持	<ul style="list-style-type: none"> ・体操したりゲームしたり頭の体操。刺激になる。 ・少しでもぼけないようにとと思って来ている。
楽しさ 張合い 生きがい	<ul style="list-style-type: none"> ・毎週楽しみ。先生からの話を聞いて、おしゃべりするのも好き。 ・家にじーっとおっても悪い事ばかり考える。娘にぼけたらうちに一日も置いておけないと言われる。ここの人はみんな優しい。だから週1回楽しんでる。 ・みんなの中にくればしゃんとなる。へばったらいかんという気持ち。楽しみにしている。 ・初めはよくわからなかったが身体の調子や天気を考えたりいい機会。週1だからやれている。 ・家にいるより外に出る方が好きだからきた。手芸は苦手。動くのが好き。 ・ここに来るのが1週間の中での楽しみ。みんなに会うのが楽しみ。 ・先生方が気持ちを考えてくれる。すべて楽しみ。娘にもスクールの日は楽しそうと言われる。 ・対話ができる。みんなに会えるのがいい。元気がでる。1週間の目標。ここに来ることが元気の一つの目安。 ・楽しい場所。生きがいになっている。
メンバー間の交流	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなとお会いするのが楽しみ。健康で来られるのがよかった。 ・友達に会えること。色んなお話を聞いたり。幸せ。 ・世間っていうものがどんなもので、みんなどんな生活してるかなって思っ。 ・お友達とお話するのが本当に楽しいです。 ・家に一人でいて、話し相手がいない。 ・家におるとしゃべらない、近所の人とも普段は会わない。人と会うのが楽しみ。 ・知り合いができて楽しい。 ・最初はボランティアで来ていた。友達ができて会うのが楽しみ。 ・楽しい、面白い。みんなと話すのが良い。 ・保健師の勧めで参加した。同年代と話せて楽しいことは楽しい。 ・友達、同年代の人と話ができたりするのが楽しい。人と話すのが好き。 ・楽しみ。同じくらいの人が亡くなるのはやっぱり寂しい ・嫌な気はしない。みんなと話すのを楽しみにしている。 ・友達と話せるから楽しい。 ・ずっと仕事してきて友達がいなかったから、ここに来て知らない人に知り合えてよかった。 ・友達と話せる。(スクール以外に)若い人と一緒にグループにも参加しているが、失敗したら若い人に迷惑をかける気がする。 ・奥さんに勧められて最初は興味がなかったが、グループに来てよかった。人に心配してもらえると嬉しいと感じる。 ・同年代との交流が楽しみ。家に帰ると夫の世話があるから憂鬱。独り身がうらやましい。

第3節 臨床心理学的支援の導入と展開過程

1. 臨床心理学的支援の導入過程

Y町では近隣大学による健康に関する疫学調査が行われてきた。調査のみでなく実際的な支援活動を展開するため、X年より回想法によるグループが2回、試みとして実施された。その際、ボランティアの募集があり、九州大学大学院人間環境学府にて臨床心理学を専攻する大学院生がボランティアとして参加した。その後、継続実施が決まり、ボランティアで参加していた学生に実施の依頼がきたため、九州大学大学協働で回想法による支援活動が行われることとなった。X年度は1月から3月の期間で、「ふれあいスクール」にて計5回、「ふれあい・いきいきサロン」において、2か所のサロンでそれぞれ1回ずつ回想法を実施した。

X+1年度からは「ふれあいスクール」にて定期的に回想法を中心とした活動が展開され、「ふれあい・いきいきサロン」については希望があったサロンに訪問する形で活動を行った。「ふれあい・いきいきサロン」は一つのサロンにつき年間1~2回の実施となった。

健康な高齢者を対象としたグループではあったが、認知機能の低下が疑われる者もみられ、回想法の中で会話の展開についていけなくなる、同じ話を繰り返す参加者が少なからずいた。このような背景から、高齢者の認知面や精神面のアセスメントが必要であると考えられ、X+2年度より、参加者と社会福祉協議会の了承を得て、年度の始めに長谷川式認知症スケール（以下 HDS-R）と高齢者用うつ尺度短縮版（以下 GDS）を実施した。また、検査実施の際に昨年度の活動の振り返りや、今後の希望、「ふれあいスクール」以外での楽しみの場等、参加者の生活の様子やニーズの確認を行った。回想法は1年間固定の小グループで実施しており、グループの構成を考える際に、アセスメントの結果を参考にした。具体的には、検査の結果や前年度の参加の様子を踏まえ、認知機能の低下がみられる者、耳が聞こえにくく話の展開についていきにくい者等、グループを進める上で配慮が必要な者が一つのグループに偏らないようにした。また、年代や性別も各グループで偏りなく編成を行った。その理由として、認知機能の低下が窺われる者も、グループの間では区別されずに参加者の一員として他の参加者の輪の中に入れるようにという配慮と、認知機能の低下した者が区別されることによって回想法以外の活動での人間関係にも影響を与える懸念があったためである。

年度の始めには社会福祉協議会の職員と、前年度の報告と今年度についての話し合いを行った。社会福祉協議会との報告会については後の項で詳細に記載する。

2. 臨床心理学的支援の展開過程

「ふれあいスクール」にて回想法グループがX年度より開始された。回想法を実施することとなった流れとしては、実際に高齢者の健康に寄与出来ることはないかといったニーズが社会福祉協議会から上がり、高齢者の地域でのレクリエーションとしても活用されてい

る回想法を実施した経験者がいたことから、回想法が選択された。また、身体面へのアプローチを通じた支援の試みとして動作法も導入されることとなった。回想法は参加者同士のコミュニケーションの活性化と、人生の振り返りによる意味や価値の再確認をねらいとした。また動作法は主体的に自身の身体に向き合い、身体の変化を通して高齢者の積極性や身体への信頼感を促すことをねらいとした。

X年度は13時から15時の枠の中で、1時間ずつ回想法と動作法を実施している。スタッフが6名参加し、動作法は参加者1人につき15分から20分程度の時間をとり、スタッフと1対1の個別形式で実施を行った。X年度からX+3年度までは回想法と個別形式の動作法を実施した。

しかしながら、回想法を継続して4年目を迎え、参加者から「昔の話ばかりしてもしょうがない」といった声が出るようになった。また、参加者の中には認知機能の低下が窺われる者や、耳の聞こえにくい者もあり、昔の話題のみをテーマにすること、また言語的なやりとりのみで展開することに限界が見られ始めた。参加者の「この人同じ話ばかりする」といった認知機能が低下した者への指摘や、「もうぼけてだめです」といった認知機能の低下による自信の低下も見られていた。一方で、参加者からは「ふれあいスクール」での参加者同士の交流が楽しみであるという声が多く聞かれていた。そこで、X+4年より、試み的に心理劇を取り入れ、アクションを用いることで参加者の多様な表現やコミュニケーションを促していった。また過去の話だけを取り扱うのではなく、現在のことや希望について取り扱うセッションも展開された。

動作法についてはX+3年度まで個別形式で実施していた。しかし、1人15分程度と短い時間しか確保できないことや、スタッフの人数が足りず、1セッション中に参加者全員に対して動作法を実施することが難しく、2セッションに1回しか実施できない状況が続いた。そのため、動作法を実施していない時間は待ち時間となり、談話する者やぼんやりと過ごす者がいた。回想法がメインの活動となり動作法は実施時間の少なさからも参加者の関与感が薄いように思われた。

このようなスタッフの人数といった構造上の課題からX+4年度よりグループ形式での動作法実施の試みを行った。セルフリラクゼーションとペアリラクゼーションを中心に実施した。その後、参加者より「動作法がいい」「もっとしたい」という希望がありX+6年にはグループ形式でセルフリラクゼーションとペアリラクゼーションを中心とした活動を展開した。活動の展開の流れについては表2-2にまとめた。

表 2-2. プログラムの展開過程

実施年	活動内容	ねらい
X年 ＼ X+3年	回想法と動作法（個別形式）の実施	高齢者の交流の促進，語り合いの場として回想法を実施。個別形式での動作法により高齢者の活動性の高まりを促す。
X+4年 ＼ X+5年	心理劇と動作法（グループ形式）の実施	行為化による自己表現の促進と，役割演技による対人交流の広がりを目指して心理劇を導入。また動作法は個別形式からグループ形式に変更。
X+6年	動作法（グループ形式）を中心に実施	セルフリラクセーションとペアリラクセーションを中心とした活動の展開。高齢者が主体的に身体に向き合い，自体感の変化と心身の活性化すること。

「ふれあい・いきいきサロン」については、「ふれあいスクール」で行っている活動を基本に，その「サロン」の人数や年齢，利用している施設の構造等の特徴を考慮したプログラムを実施した。「ふれあい・いきいきサロン」では，継続した実施ではなく年間に一つのサロンで1～2回の実施であった。ボランティアのいるサロン以外はほとんどが参加者主体で運営をしており，普段の活動は，食事を持ち寄って食べるなどの茶話会形式が多かった。また地域の公民館や集会所で実施されるため，参加者同士の家が近所にあり，昔からの顔なじみであるという特徴がみられた。そのため，回想法や心理劇を用いて日常の対人交流の深まりや広がりを狙った活動を中心に活動を行なった。

3. Y町社会福祉協議会との連携について

X+1年より，年度の初めに社会福祉協議会の職員への前年度の活動についての報告とニーズの確認の機会を設けた。

そこでは，前年度1年間の活動の内容と参加者の様子について報告を行った。社会福祉協議会の職員からは，認知症の予防やケアについてのニーズがあがるが多かった。背景として，初期認知症で介護保険の認定をうけることに拒否感があり，デイケア等の介護保険制度の中にあるサービスの利用が困難な高齢者が，日常的な社会参加の場として「ふれあいスクール」に参加するケースが少なくないということが社会福祉協議会より報告された。筆者らは，認知症の得点を上昇させることは難しいが，そういった参加者もいきいきと表現でき参加できる場があることが，活動性の維持につながる可能性があること，その参加者の地域生活の支えになり得ることを意義として伝えた。また，実際の参加者の様子について伝えると社会福祉協議会の職員より，「あの人がそんなこと言うんですか」「いつも黙ってぼーっとしているだけだから，そういった様子はなかなか見られない」と驚きの声が聞かれた。地域で行われているという特色から，メンバー間の共感や受け入れの基

盤が強いことが、デイケアにはない本活動の意義であることが社会福祉協議会のスタッフと共有された。

また、X+3年の報告会では、参加者から昔の話ばかりしても飽きるという声が上がっていることが社会福祉協議会の職員より伝えられ、回想法以外のプログラムへの展開へとつながった。

社会福祉協議会からは「効果を数字で示されると分かりやすい」ということが議題で挙げられることが多く、とくに認知症予防の観点から、HDS-Rの得点の変化を期待された。HDS-Rの得点が向上することは難しいことや、高齢者がいきいきとこの場で楽しめることが結果的に活動性の維持につながり介護予防となることを伝えた。しかしながら、社会福祉協議会は、数値等の目に見える形での介護予防につながる結果を期待しており、特に、毎年実施していたHDS-RやGDS得点に関心を寄せていた。参加者のHDS-R得点の有意な上昇は見られず、数値で確認される結果については十分に示すことが困難であった。

第4節 臨床心理学的支援の導入と展開についての考察

1. 本活動の地域における位置づけ

本活動の基盤となっているのは社会福祉協議会の主催する健康支援である。「ふれあいスクール」は町より委託を受け、高齢者の介護予防を目的に実施されており、全国展開されている「ふれあい・いきいきサロン」と比べ、参加者が固定されていることや、利用者ではなく、社会福祉協議会のスタッフが中心となって活動の企画運営をしているという特徴がある。参加者は介護保険の認定を受けない者となっており、健康と想定される高齢者が対象である。中島(2009)は、「ふれあい・いきいきサロン」の意義について、参加者への質問紙調査により評価を行い、参加するほとんどすべての高齢者が他者との交流に意義を感じていることを報告している。また、日常生活において、趣味やつきあいにあまり時間を割かず、家でテレビをみる等の「慰安」が生活の中心である生活態度が消極的な高齢者にとって、サロンは「心のよりどころ」と位置付けられていることを明らかにしている。本活動における高齢者の「ふれあいスクール」への感想からも、参加者同士の交流に高齢者が意義を感じ、日常生活の張り合いへとつながっていることが考えられた。和田(2012)が59歳～84歳の高齢者を対象とし、最も親しい同性の友人との関係と主観的幸福感の関連及びその性差について検討しており、気楽な友人関係、有用な友人関係を有する高齢者の方が主観的幸福感が高かったという結果が得られた。このことから、高齢者にとって高齢者同士の関係性が生活の満足感や充実感に繋がると考えられる。また、本活動への参加者の「ふれあいスクール」への感想からは、①対人交流の充実感、孤独感の解消、②健康維持、③生活のはりあい、が参加者の「ふれあいスクール」に感じるニーズ、意義として挙げられている。このような他者との交流の活性化と高齢者の健康維持というニーズを受け、本活動では「回想法」、「心理劇」、「動作法」という臨床心理学的アプローチを展開していった。全国社会福祉協議会(2008)は全国で広がりを見せている「ふれあい・いきいきサロン」事業について、閉じこもりの防止と、人とのつながりの形成の中での孤独感の解消が心身の健康維持へとつながることを意義としてあげている。また、更に健康維持機能を強化する必要性を上げており、活動プログラムの応用、発展の必要性を述べている。本活動は、高齢者のつながりを形成や生活のはりあいという「ふれあいスクール」の意義を、臨床心理学的アプローチの導入により促進していく意義があったものと考えられた。本活動は、高齢者の機能の維持向上を主な目的としたものではなく、また問題に対する治療的なアプローチでもない。参加者がよりいきいきと充実感をもって地域生活を行っていくための支援を臨床心理学的な技法を用いて展開してきたといえる。

また、「ふれあいスクール」では、講師を招いて体操教室を実施している。介護予防支援という枠組みの中でボランティアや外部講師が関わり、運動機能改善に関わる活動や計算問題等の認知機能の向上を目指した取り組みを行っているが、本活動はその中でも対人関係や身体面を通じた高齢者の心理的な適応や充実性に焦点を当てた健康支援という位置づけ

であった。

2. 臨床心理学的支援の導入、展開における工夫と課題

臨床心理学的支援の導入については、まず何か高齢者の介護予防や健康支援にいいものという視点から回想法が実施され、継続実施が決まった際に回想法を実施できる者として九州大学の人間環境学府の教員と臨床心理学を学ぶ大学院生が引き受けることとなった。回想を用いて人の繋がりを育み、地域を活性化させる「地域回想法」としての展開も見られている（加藤，2008）が、地域に実施できる者が居ないことから、臨床心理学分野の大学院が協働して本活動を実施することとなった。このように、回想法を実施したいという希望があったとしても、地域に担い手がいない場合も多い事が考えられた。

また、実際の活動のなかで、健康な高齢者を対象としながらも認知機能の低下が見られる者が一定数存在し、そのような高齢者をどのようにサポートし、参加を促すかといった課題が見られた。先行研究においても、回想法グループを事例的に扱った研究において、認知症高齢者が展開についていけず孤立してしまうこともあることが指摘されている（田高，2000）。この点について、本活動ではまずグループ編成に配慮を行なった。HDS-Rを用いて参加者のアセスメントを行い、認知機能の低下した者を各グループに均等に振り分けるようにした。一方で、ひとつのグループに様々な認知水準の参加者が存在することで、認知機能の低下した者が展開についていけず失敗体験につながる可能性があることから、グループを認知水準で分け、均質化を図り、それぞれの水準に合わせてプログラムを展開するという方法も考えられた。しかしながら、グループの中で、「この人同じ話ばかりする」と他の参加者からも認知水準の低下してきている参加者のことは意識されており、認知水準でグループを分けることによって「あのグループは認知症の人がいくところ」「あのグループに入ったら終わりだ」という感覚を参加者がもってしまう危険性が考えられた。筆者らが活動を行う日以外でも、メンバーは「ふれあいスクール」に集い、交流を行い、地域生活を行う上での張り合いとしている。このような地域生活の中での人間関係にも影響を与えることが懸念された。よって、本活動では高齢者を能力的な特徴で差別化するのではなく、物忘れが多い者、耳が聞こえにくい者も、様々な高齢者がお互いに共感的で温かな交流を持ち、それがその後の関係にも繋がっていくことを目指して、グループは認知水準や年齢等が偏らないよう編成を行なった。認知機能の低下した者も、地域の一員として周囲との関係を育んでいくという視点も地域における支援として重要であると考えられた。

社会福祉協議会との情報共有については、日常的な参加者の様子を知ることができ、参加者の理解につながった。また、筆者らの活動の中で見られる参加者の様子についての報告から、社会福祉協議会のスタッフも普段とは異なる参加者の様子に驚き、参加者への新たな一面への気付きにつながったものと思われる。このような参加者の日常とは違った様子について社会福祉協議会のスタッフと共有することができた。一方、この活動の意義や、

他の活動に活かせるような参加者のアセスメントについて等，社会福祉協議会のスタッフも日常の活動の中で活かすことができるような情報共有の仕方については課題が残った。

プログラムの展開においても，回想法について「過去の話ばかりしてもしょうがない」という意見がでてくる等，長い経過の中でマンネリ化したことや，高齢者の過去という一面ばかりを取り扱うことの限界がみられた。また動作法においても個別形式では参加者に十分に実施することが難しかった。このように構造上の限界や参加者のニーズに合わせてプログラムを検討し，工夫を行って行く必要があった。プログラム内での工夫や配慮，その意義については次章以降で詳述することとする。

第3章 回想法を用いた実践研究

第1節 高齢者を対象とした回想法による支援について

先行研究より、高齢者にとって受容・共感的な温かい対人交流の重要性と、高齢期の自分と向き合いながら、受け入れや調整をしていく過程が重要であると考え、本研究では「肯定的な対人交流」と「自己受容」を援助の視点として設けた。対人交流の活性化を目指した際に、これまでの高齢者支援においては、回想法が主に用いられており、過去の話を紹介して高齢者同士の受容・共感的な対人交流が促されることが先行研究でも多く報告されている。

また、高齢者は自分らしさや自分の人生の意味といった、青年期以降日常の中に埋もれていた問いかけに再び向き合う時期であるとされ(黒川, 1998), 過去を振り返ることには、高齢者が今の自分を新たに見つめなおす機会となると考えらる。地域において高齢者同士の温かな対人交流を促すという点、さらに自分のこれまでの意味や価値を感じられるという点において回想法が有効であると考えられ、本研究でも過去の振り返りを通した「自己受容」と「肯定的な対人交流」の促しという視点から回想法を用いることとした。

高齢者に対して回想を行う意義として、①自分を見つめなおす過程に積極的な価値があること、②現在活動的でない人に過去は最も生き生きとした話題を提供すること、③ある程度残されている長期記憶を活用出来ること、④高齢者に情緒を広く表現する機会を提供すること、があげられている (Osborn, C, 1992)。

回想法にはグループ回想法と個人回想法があり、高齢者の集団にはグループ回想法が多く用いられている。グループ回想法は、グループの治療効果と回想法の治療効果との、それぞれを組み合わせたアプローチとも言われており(黒川, 1998), 内的な機能への効果と、対人交流の活性化に関する効果の両方が報告されている。

「肯定的な対人関係」の促しという視点からその効果について検討すると、グループ回想法は対人交流への効果が多く報告されている。実践研究において、グループが参加者にとって支持的対人交流の出来る社交の場になったという報告や(野村, 1992), グループの相互交流が促進され、共感やコミュニケーションが促されることで、グループ活動参加への積極性がみられるようになったという報告(来島, 2008)がなされている。また、黒川(2008)は認知症高齢者に対するグループ回想法の中で、ある参加者の発言に触発されて、同様の思い出が他の参加者にも想起され、互いに体験や思いを分かち合い、グループの他者による共感と受容が起こると述べている。このようにグループ回想法においては、「過去」というテーマの中で、参加者同士が話題を共有し、共感しあい、相互的なやりとりを深めていくことが可能である。また地域における実践では、高齢者の地域での新たな活動の場と人との交わりの機会の確保、その継続による閉じこもりの予防と社会性の保持が回想法の役割の一つとして挙げられており(中島・梅本, 2007), 地域という場では回想法によって促される対人交流が、日常生活の張り合いや活動性の維持へとつながり、高齢者の地域生活をより豊かなものにしていくという意義がある。

また、グループ回想法は主に対人交流という側面からその効果について取り上げられることが多いが、中島・梅本（2007）は、他者による理解と承認といった自己への共感や理解による存在価値の認識と精神的な安定の効果、自己の人生の歩みに対する再確認と今後への生活継続への自信による成長・発展という回想法の意義も地域における実践事例から報告している。回想法は過去の人生を振り返り見つめなおす作業であることから、高齢者が「これまでの自分」という時間的な展望の中にある自己と向き合う作業が生じるものと考えられる。一方で、介護予防教室での回想法を用いた効果研究では、過去を否定的に思い出しやすい者がおり、ライフレビューにネガティブな要素を含むことがあることへの配慮が必要であると指摘されており（加藤ら、2011）、他者とのつながりを形成するアクティビティの要素が強い地域での回想法実践において、過去を含めた自己と向き合っていくことへの配慮や意義については十分に検討する必要がある。

回想法は地域で用いられることが増えてきているが、認知機能やQOLといった評価票に基づく効果の検討が主であり、地域という場の特性やメンバーの関係性、配慮について具体的に検討したものは少ない。

そこで本章では、過去に焦点を当てることで「肯定的な対人関係」と「自己受容」を促す方法として回想法を用い、「過去」を取り扱う回想法という技法がどのように心理的well-beingの二つの側面に寄与するかについて検討を行うことを目的とする。

第2節ではX+2年年度の事例を取り上げ、グループ全体の事例を「肯定的な対人関係」と「自己受容」という視点から検討する。また、第3節においてX+2年年度からX+3年度の経過においてグループの中でも、認知機能の低下が見られ他者との相互的な交流が困難であり、また現在の自分への自信の喪失と自己価値のゆらぎがみられたA氏の事例を「肯定的な対人関係」と「自己受容」が困難であり、回想法グループの中で心理的well-beingが促された代表事例として取り上げ、心理的well-beingの低下が懸念される高齢者に対する必要な配慮や支援過程、回想法の意義についての検討を行う。

第2節 事例の概要

1. グループの概要

1) 対象者：Y 町に暮らす 24 名の高齢者が参加した。回想法で相互交流を促すためには小グループが適切であると考え、X+2 年度は 8 名ずつの 3 グループ、X+3 年度は 5~6 名ずつの 4 グループに分かれて回想法を行った。年度の始めに参加者全員に改訂長谷川式簡易知能評価スケール（以下 HDS-R）と、老人用うつ尺度短縮版（以下 GDS）を実施した。検査実施のねらいは、各参加者の認知機能や、抑うつ感、活動性の低下の傾向について把握して見立ての一助とし、グループ編成の際の参考とすることであった。各グループにはリーダー、コ・リーダーとして 2 名のスタッフが参加した。

X+2 年度：メンバーの詳細や参加状況は表 3-1 に記載した。各グループで認知機能の低下した参加者や、耳の聞こえにくさ等でグループでの相互交流が難しい参加者が偏らず均等になるようにグループ編成を行なった。これは、筆者の活動以外の場面において、認知機能の低下した参加者が他のメンバーと関わりをもちにくく孤立していることも多いため、高齢者同士の自発的な相互交流を促していくための配慮であった。

表 3-1 X+2 年度の参加者と HDS-R, GDS の得点

	年齢	性別	HDS-R得点	GDS得点
A氏	80	男性	14	7
B氏	86	女性	29	3
C氏	79	女性	19	2
D氏	74	女性	29	1
E氏	83	女性	17	3
F氏	81	女性	26	2
G氏	74	女性	28	0
H氏	81	男性	29	6

X+3年度：X+2年度の様子や、HDS-R および GDS の得点をもとに小グループの再編成を行った。X+2年度はグループの人数が多く、メンバー全員で話すことが難しい場面が多く見られたため、1グループのメンバーの数を少なくした。また、留意した点として、前年度の様子を参考に各グループに認知機能の低下や、耳の聞こえにくさ等で参加が難しいメンバーが偏らないようにすることと、そのようなメンバーにスタッフの配慮が行き届くようにグループ編成を行なった。メンバーの詳細と参加状況は表 3-2 に示した。

表 3-2 X+3年度の参加者と HDS-R, GDS の得点

	年齢	性別	HDS-R得点	GDS得点
A氏	81	男性	14	7
B氏	87	女性	29	3
I氏	75	女性	28	1
J氏	82	女性	25	1
K氏	76	女性	28	2

2) グループの枠組み：場所は Y 町の Z 会館であり、時間は月曜日の 13 時～15 時の 2 時間であった。メンバーの了承を得てグループの様子はビデオで記録している。活動スケジュールは表 3-3 に示した。自己紹介やウォームアップ（以下 WU と記す）の後、回想法へと展開した。

表 3-3 活動スケジュール

活動の流れ	時間	内容
自己紹介	5分	スタッフの自己紹介を毎回参加者全員の前で行う
WU	10分	簡単なゲームや体操を行い緊張をほぐす。回想法のテーマにつながるようなゲームを行うこともある。
回想法	45分	毎回テーマを設定し、小グループにわかれて行う
休憩	10分	
動作法	50分	一人20分～30分程度個別に行う。1回の活動につき8名～10名の参加者に実施。動作法を受けていない参加者は、ゲームや全体での茶話会などを行う。

3) プログラム内容：回想法のテーマを表 3-4 に示した。毎回活動終了後のスタッフによるシェアリングでグループの様子を踏まえて次回のテーマを設定した。セッション開始時は、「遊び」について等、共通性が高くメンバー全員で共有出来るようなテーマを選んだ。また、個人的なエピソードが出やすいテーマとして「思い出深い人」や「大切な人に贈りたい言葉」等があげられ、これらは個人的な回想が深まりやすいという利点がみられた。X+3 年度は、そのような個人的な回想と、「夏の思い出」など季節感を感じながら全員で共有出来るテーマの両方を設定し、個人に焦点を当てることと、共通性の高いテーマで相互に交流するといった両方の体験を促した。

表 3-4 回想法のテーマ

X+2年度	
#1	コラージュ
#2	昔の遊び
#3	冬の思い出
#4	思い出深い人
#5	回想法未実施(動作法のみ実施)
#6	大切な人に贈りたい言葉
#7	私の健康法
#8	影響を与えた人物
#9	若い世代に伝えたいこと
X+3年度	
#10	HDS-R,GDS実施
#11	子どもころの遊び
#12	青春時代
#13	大切な出会い
#14	夏の思い出
#15	秋の楽しみ
#16	年表作り
#17	小学校の思い出
#18	一年の振り返りと感想

第3節 グループ回想法による「昔の話」の共有が「肯定的な対人関係」

と「自己受容」に与える意義についての検討

1. 目的

本節では、グループ回想法の実践事例を取り上げ、心理的 well-being の視点からその意義と、地域という場で実施することの特徴や展開の工夫について検討することを目的とする。

2. 事例の経過

最初にグループのメンバーに対し、リーダーより回想法について「昔の懐かしい話をみんなで楽しむもの」と説明した。また、『健康づくり』という意識が高いメンバーも多いため、「昔を思い出すことは頭の体操にもなるし、みんなで楽しくお話して楽しい気持ちになることは、心の健康にもいいと言われています」と説明した。

無理に会話をせずとも参加者同士の写真を介したコミュニケーションを促すことや、スタッフが、参加者が過去のどのような話題に関心を持っているのか理解することを目的に、#1 では昔の道具や文化に関する写真でコラージュを作成し、それをもとに回想を行った。リーダーから「皆さんで懐かしいなと思った写真を自由に選んで、この紙には貼っていきましょう」と説明したが、課題自体の理解が難しいA氏や、「これ台所用品とかで分類すればいいの?」、「何のためにやるの?」と作業の目的が何なのか戸惑い、固い表情のB氏、談笑しながら写真をみて懐かしみ、作業を進めるC氏とD氏といったように、それぞれで取り組みの理解や、やり方に差が見られた。リーダーやコ・リーダーがA氏やB氏のように一人での取り組みが難しい参加者の隣に座り「これはどうやって使うんですか?」と写真を見ながら話を伺ったり、A氏とB氏が興味を持ったものを紙に貼っていくというサポートを行った。

出来上がったコラージュをもとに、それぞれが貼った写真を見ながら、リーダーから「皆さん同じものを貼ってありますね」と声掛けをし、思い出を聴いていった。回想ではC氏、D氏、E氏が中心となって話をしていた。いくつかの小グループに分かれて話し始めてしまうことが多く、グループ全体の交流を促すことが難しく感じられた。D氏が粉の歯磨き粉を見て「これ使った人いるの?」と聞くと、最年長のB氏が「あるよ、それが喉につまって何回か死にかけた」と答え「え〜、大変」と笑いが起こることがあり、参加者の中でも年代の違いで使っていた道具の違いがみられた。メンバーから最後に「昔は物がなかったけど知恵を使ってたね」という感想が聞かれた。

初回はグループの凝集性が低く、全体での交流が少なく感じられたため、#2 では『子どものころの遊び』という体験の共通性が高いと思われるテーマを設定した。ウォーミングアップで、「子どものころの遊びといえば」というテーマで誰が一番沢山の遊びを思い出す

ことが出来るかというゲームを行ったが、B氏は「ぼけ老人だと思ってる」、「子どもだまし」とゲームについて否定的な発言をコ・リーダーにしていた。コ・リーダーがB氏の隣でB氏の代わりに答える等の配慮を行った。

C氏、D氏が中心になってめんこやおはじきの話が展開していった。A氏は隣に座ったコ・リーダーにテーマとは違うことを話しかけることが多かったが、途中でリーダーがA氏に「男の子と女の子で遊びは違ったんですか？」と声をかけると「私はパッチンをしていましたよ」と話し、他のメンバーもその遊びについて詳しく説明してくれる等グループメンバーと共通の話題を語る時間がもてた。E氏は「私は学校を卒業して、すぐ嫁にいつてずっと働きに出たから、そんなに（遊んだ記憶は）ないです」と言いあまり語りたがらなかった。共通する話題の中で少しずつ全体で話が共有される時間が増えてきたが、E氏の過去の苦労が窺われ、楽しい昔の話への抵抗感が感じられ、リーダーはテーマ設定の困難さを感じた。他のメンバーも「昔は楽しいって感じじゃないよね」と同意した。リーダーは「大変な時代だったんですね。そういった中での楽しみってどんなものだったんですか？」と子ども時代のささやかな楽しみに目を向けられるよう質問したが、「今のほうが楽しいよね」とメンバーは答えた。

#3では、円になるために椅子を持って移動する際にC氏がB氏に対して「Bのばあちゃん、椅子持って行ってあげる」と声をかけ、B氏も「みんなこうやって気にかけてくれる」と嬉しそうにする様子がみられた。メンバーの中で一番の年長者であるB氏への気遣いや配慮が感じられた。#3のテーマは「思い出深い人」に設定した。B氏は「いい思い出なんかあまりない。良くない思い出ならいっぱいある」と、死んだ夫が浮気ばかりし、苦労をしたことを語った。B氏は「でも、それがあるから長生き出来ている。普通なら夫は天国で待ってくれてるけど、うちの旦那は、こっちで女と浮気するから、お前はまたこっちにくるなって言ってる」と語り、C氏やD氏がうなずきながら聞いていた。また、B氏は「誰か訪ねてきても、勝手に玄関口に出たらだめって言われている。暇だから草でもむしろうかと庭に出たら、それは花だから駄目と怒られて、止められるから何もすることがないよ。家でクロスワードパズルばかりやってる」と同居の家族に対する不満を口にした。C氏は長年、小学校で給食を作る仕事をしていたことを語り、先日同窓会に呼ばれたことを語った。「普通給食のおばちゃんは、そんな集まりには呼ばれないけど、呼んでもらえた。行ってみたら懐かしかった」と顔をほころばせた。D氏は曾祖母の名前を挙げ「厳格だった。ごはんのとき肘たてたら怒られてた」としみじみと語った。またF氏は小学校3年生のときの学校の先生が優しくとても良い人だったことを語った。D氏が「そういう先生はひいきとかしないもんね」とF氏に返し、F氏は「そうね」と笑顔を見せた。E氏は「早くに結婚して働いていたから何もないです」とあまり語りたがらず、リーダーも無理に聞き出すことはしなかった。しかし、途中でE氏がコ・リーダーと話をしていたため、リーダーから「何のおはなしですか？」と聞くとE氏が以前、火山の火口で硫黄を採掘する仕事をしていたという話が語られ、他のメンバーは「それって危なくないの？」と非常に驚い

た様子を見せた。E氏はそれに対して、メンバーやスタッフに火山口や仕事についての説明をした。普段はあまり他の人の話に自分から加わることのないB氏も驚いて話を聞いていたのが印象的であった。硫黄は石鹼につかっていたこと等、E氏から初めて自分のことについて詳しく語られた。A氏はぼんやりとしていることが多かったが、C氏の話になると関心を示し、話に参加することがあった。C氏が給食をずっと作っていたことから、D氏が「Y町でCさんを知らない人はいない」と話すと、A氏も「Cさんは頑張っていた」と発言する場面がみられた。C氏が話している途中でB氏が唐突に「でもよかったこともあった」と語り始めた。B氏は「子どもが4人ぐれずに育った。大学にも行った。父親が悪かったら普通子どもはぐれるっていうけど」と語り、それに対してC氏が「でも父親が悪かったから逆によかったんじゃない」と返した。リーダーが「お父さんのようにはなりたくないとかですね。お母さんを守らんといかんとかもあったかも知れませんね」と返すと周囲のメンバーも「そうじゃない」とB氏に対して返し、B氏は嬉しそうな表情を浮かべた。

#5では冬をテーマに回想を行った。C氏、D氏、H氏を中心に火鉢や掘りごたつ、練炭のことが語られた。またお正月の話ではE氏が「小さい頃は楽しかったけど大きくなるとね」と言うと、C氏が「新しい肌着もらったよね」と話題にしたり、H氏が「昔は正月が待ち遠しかった」、E氏が「お年玉が楽しみだったね」と返す等、全体で話題を共有することが増えてきた印象をもった。B氏は「今の時代はお金さえあれば何でも出来る」という話を繰り返し語り、昔苦勞した話をテーマに関わらず繰り返した。リーダーがテーマに沿った話題に戻すように他のメンバーに質問をすると、B氏は周囲のメンバーの話は聞かず、隣に座ったコ・リーダーの肩を叩き、自分のこれまでや現在の生活について語り続けた。また、「楽しいことは何もなかった」と語るB氏に周囲のメンバーが、「あったよ、ほらお餅ついたり」と返すと、B氏は「耳が聞こえんから、わからん」と言い、コ・リーダーに話しを続けた。リーダーからB氏に「お餅つきが楽しかったねという話ができましたよ」と伝えるが、B氏は「お餅なんかついてない」と言い、メンバーから出た話題には関心を示さなかった。

#6では『大切な人に贈りたい言葉』をテーマに回想を行った。まずは手紙に書いてもらい、それを元に回想を行っていった。A氏とC氏が小学校時代の共通の先生の話をし、A氏が「あの先生は厳しかったね」といい、C氏も「昔の先生は白墨投げてたね」と思い出を共有していた。それに対してD氏も「今の先生とは全然違うよね」と話に加わっていった。G氏が亡くなった母の話をしたり、D氏が働いていたときにお世話になった人の話をして「本当にお世話になった」と語る等それぞれの思い出深い人の話をして、周囲は相槌を打ちながらそれぞれの話を聞いていた。普段はあまり口数の多くないF氏も、小学校のころの先生の話をして、「本当に優しく、みんな大好きだった」、「本当に立派な先生だった」とほほ笑みながら語った。C氏が「そんな立派な先生いるんだね」と驚いて聞いていた。学校の先生の話では「あの先生はまだ生きてるよ」、「ほんとうに？」と共通の知り合いも多く、話が盛り上がった。A氏はその後違う話題になった際にも「昔の先生は厳しかった」と繰り返

し語った。また、B氏が戦争の話をしたのをきっかけに、A氏が「昔はないないづくし」と話し、戦争時代に物がなかった話が展開された。昔は物がなく苦勞したことと、今の人は恵まれているという話は、B氏もA氏も関心が高く、繰り返し語られた。

E氏はコ・リーダーに手伝ってもらい、手紙に『学校に行きたかったね』、『もっと勉強したかったね』、『たくさん働いてがんばったね』、『つらかったね』ということを書いた。全体に向かってはコ・リーダーがE氏の代わりに「Eさんは昔の自分に書かれたようです」、「もっと勉強したかったけど、でもよくがんばったね、ということが書いています」と伝えた。それを受けてE氏は「子どもがことごとく亡くなってね」、「16歳から働いていた」と淡々と語り、他のメンバーはうなずきながら静かに聞いた。E氏の人生を思いリーダーは「いろんな苦勞をされて、頑張られて来られたんですね」と返すのが精一杯であった。

#7では個人的な話題では抵抗のある参加者もいたため、健康法というテーマにし、過去だけではなく現在にも焦点を当てながら話を展開することにした。最初に「好きな食べ物」というテーマで自己紹介をした際にはC氏が「私はお酒。酒が大好き」と言い、A氏の「晩酌はしているんですか?」という質問に、C氏が「水の代わり。のどが渴いたら飲んでよ」と答えると、メンバーは「命の源やね」、「それは呑み助ですね」と反応して笑い、グループは和やかな雰囲気の中で進んでいった。その後は、太極拳やクロスワードパズル等、メンバーそれぞれが健康法について語った。B氏が他のメンバーに年齢を聞かれ答えると「若いね」「元気ね」と反応があり、B氏は満足そうな様子であった。C氏から「娘婿と合わない」「すぐに喧嘩する」という話が出ると、他のメンバーからは「そうやって言いたいこというのもストレス発散じゃない?」と共感的な意見や、A氏から「そんなこと言ったらだめ。合わせないと」という意見が出た。A氏とC氏は昔からの付き合いがあり、厳しい意見にもC氏は「はいはい、すみません」と笑って答えた。リーダーから「でも、合わないものは大変」と伝えると、C氏は「でもおかげ様でスクールが楽しい。今一番の楽しみ」と笑顔で答えた。それぞれの話に対して「動くことが一番」、「働き者で偉い」といったようにメンバーから共感的な発言が多く聞かれた回であった。

#8では『自分に影響を与えた人物』というテーマで話をしていくが、最初、メンバーは思いつかない様子であった。C氏が役場に勤めていたが、配置換えで給食を作る仕事になり、最初は不本意だったことを語り始めた。C氏は「でも子どもたちが給食を美味しいって言うてくれました。(配置換えをした)町長のおかげ。そのおかげで今は年金も貰って楽しませてもらっている」とまとめた。その話を聞いてF氏は「Cさんは性格が明るいから皆に好かれる」と返した。H氏は子どもの頃のガキ大将の名前を挙げ、「おい、いくぞってよく色んな所につれていってらった」、「昔はいたずらして悪かったね」と笑いながら懐かしんでいた。その後メンバーから「私が今も覚えてるのは隣町でおきた空襲」と話題が出され、メンバーは口々に「すごかったね」、「ここからは花火みたいに見えた」、「きれいと思うくらい」と語った。リーダーが「私は経験がないから、きれいっていう話はびっくりする反面、そういうこともあるんだなって思いました」と伝えると、F氏が「それが日常だっ

たから。死ぬのが怖いとかないよ。今だってもう本当にいつ死ぬかわからないから」と言い、他のメンバーも「若い人にはなかなかかわからないだろうけど」と同意した。B氏は幼少期の父親とのエピソードを語った。苦勞してきた話が多いB氏であったが、父親との微笑ましいエピソードや、ユーモアを交えたエピソードをこの回は語ったのが印象的であった。メンバーも笑ってB氏の話聞いていた。B氏は回想法終了後にリーダーを呼び、ふれあいスクールに毎回持ってきているメモ用のノートにリーダーの名前をメモしているのを見せてくれる。「こうやってあなたたちの名前を忘れないようにしているよ」と言ってくれたので、リーダーからも「嬉しい、ありがとうございます」と返した。

X+2年度の最後の回では、『若い世代に伝えたいこと』というテーマを設定した。戦争の話になり、メンバーから「若い人に言っても実感がないでしょう」との発言が出たため、リーダーは「そうですね。想像もつかない体験です」と返した。昔は女性が男性の三歩下がって歩いていたことや親に口答えができなかったことが話され、今の時代との違いが話題にあがった。また、「長男が親の面倒を昔はみないといけなかったが、自分の息子はもう別のところに家をもっている」というメンバーの話が展開していき、A氏に対して、親の面倒をみたことがあるか質問が出された。それに対して、A氏は農家だったことや、ぶどう畑をやってきたことが語られた。メンバーからの「どこでやってたの？」という質問に対してA氏が答えると、「ああ、あそこでやってたの」とメンバーが話題に加わっていき、その後もA氏の仕事の話について多くの質問が出された。E氏に話を聞くと、「私はただ五体満足で働いてきました」と述べ、話を聞かれると戸惑う様子であったが、それに対してA氏が「自分の体を使って働くのが一番幸せなことですよ」と力強い声で返す等、メンバーがこれまでがんばってきたE氏をねぎらう言葉をかけていった。昔は結婚を親が決めていたという話になり、C氏の義姉が、結婚式当日まで誰と結婚するのか知らず、白足袋を履いているのが旦那だろうと思い、結婚式会場で白足袋を履いている男の人を探したという話をし、リーダーが「え〜、今じゃなかなかない話ですね」と驚くと、「昔はそういうのも多かった」と盛り上がった。E氏は、夫が結婚してすぐに戦争に行き「生きていられるかどうかかわらなかったから、手紙を書きました」、「生きて帰ってきた」としみじみと語った。リーダーから「そうだったんですか。生きて帰ってこられたんですね」と返すと、E氏は「でもこんなこと若い人に話してもわからんでしょう」と話された。それに対してD氏は「わからなくても話さないで伝わらないよ。伝えるのは大切」と語った。リーダーは「確かに今の時代の人にはわからないことも沢山あると思いますが、そういうことがあったということは何うのはすごく驚きや発見があります。戦争の話も、その時代がどんなものだったのか、話を聞いて驚いたことも沢山ありました」と伝えると、そこから戦争時代の話が展開された。メンバーからは「でも青春時代は遊んでたよ。楽しかった」や「思い出がいっぱい」、「お弁当もって、バレーコートでバレーをしていた」など沢山の思い出が語られた。活動終了後、B氏はリーダーに自身が書いた水墨画の色紙を3枚くれた。リーダーが「いいんですか？」と驚くと、B氏は「干支の絵は魔除けになるから」と説明してくれ、リーダーが

「大事にします」と受け取ると、B氏は満足そうな表情をし、参加者に配られていたおやつをリーダーに「食べなさい」と渡した。

3. 回想法に対する参加者の感想

参加者の回想法に対する感想についてアンケートを実施した。参加者から聞かれた感想について表3-5に示した。

表3-5 回想法に対する参加者の感想

回想法に対する参加者の感想
・よかった。昔の話をして。若い人と話すのも楽しい。教えるわけではないけど。世間話楽しい
・まあ楽しかった。若い人には昔のことは本当のところは伝わらない。多少は伝わるかもしれないけど。
・話をするのがよかった。自分の考えを言えてスッキリした。 (スタッフは)時代が違うので最初は戸惑ったが理解してくれて嬉しかった。
・恋愛の話や青春の話、昔の話は印象に残っている。
・テレビで回想法はぼけ防止になると聞いて考えが変わった。最初は同じようなことを話すことに違和感を感じた。
・同じくらいの年代の人と話していると、どんどん思い出してくる。楽しかった。
・話下手だけど、昔のことを思い出して若返る感じがした。
・幼い頃を思い出して楽しかった。
・昔のことは思い出したくないこともある。懐かしいけど。
・口下手で話すのは上手じゃない。人の話を聞くのはいい。
・言いたいことがいっぱいある。現在の若い人の意見も聞きたい。
・昔のことを思い出すよりも体操とか身体を動かすほうがいい。

4. 考察

1) 心理的 well-being の視点からみたグループ回想法の意義について

参加者の感想からは、同年代と昔の話を共有する楽しさや、昔を想起することによる充実感が語られた。また、「自分の考えを言えてスッキリした」というように、昔の話題をもとに自己表現できることへの意義も窺われた。また、「若い人と話すのは楽しい」と若い世代との交流についても参加者が意義を感じていると考えられた。

本事例から理解された「肯定的な対人関係」と「自己受容」の視点から地域における高齢者支援の回想法の意義についての考察を行う。

① 「肯定的な対人関係」の視点からみたグループ回想法の意義

グループ開始当初は凝集性が低く、それぞれが話したい話をすることも多かったが、#3

では年長者の椅子を他のメンバーが運んだりといった配慮がみられるようになっていた。また、「Cさんは頑張っていた」(#3)、「働き者で偉い」(#7)というような共感的な発言や、お互いをねぎらうような発言が増えていった。グループ回想法によって促された対人交流の側面として「同じ地域に生きる同年代の仲間とのつながり」、「若い世代とのつながり」、「思い出の中での他者とのつながり」の3側面がみられた。

以下に3つの側面について考察していく。

【同じ地域に生きる同年代の仲間とのつながり】

本グループの特徴として、参加メンバーの多くが幼少期よりY町で生活してきたという点があげられる。グループ開始当初は、メンバー間の凝集性が低く、メンバーそれぞれがばらばらに話をすることが多かったが、共通する話題の中で次第にメンバー間の相互的な交流が増えていった。昔習っていた先生の話等、地域の中で同じ体験をしていたり、共通の知り合いがいるということが特徴として見られた。#8で話題となった戦争経験も、隣の空襲はY町から見たら花火のようであったことが、共有される思い出として語られた。このように地域の中で共有される記憶をもとに、メンバー間のつながりの深まりが感じられた。また、給食を作る仕事を頑張ってきたC氏に対する「Y町でCさんを知らない人はいない」という他のメンバーからの声掛け(#3)は、同じ地域を生きてきたからこそ可能であるC氏へのねぎらいの言葉であり、このような声掛けはスタッフには到底出来ないものであった。「特定のコミュニティへの帰属・一体感情」(奥田, 1993)であるコミュニティ感覚は、先行研究により、主観的幸福感の高さや、人生への満足感、社会参加への意欲との関連が確認されている(植村, 2007)。参加者が生きてきたコミュニティへの帰属感や、同じ地域を生きてきたメンバーとのつながりという視点は地域における高齢者の健康支援における一つの特徴である。本事例の参加メンバーの特徴として、Y町で生まれY町で育ったものや、Y町での生活が40年以上続いているものがほとんどであるということがあげられる。Y町で生きてきたということがその人のアイデンティティの一部となっていることが窺われた。回想法によって、地域に共有される記憶をもとに、同じ地域を生きてきたメンバーとのつながりの深まりや、ポジティブな交流を促すことが可能であると考えられた。

【世代間のつながり】

回想法グループの途中に、メンバーが「若い人にはなかなかわからないだろうけど」と発言することがあった(#8)。このようにスタッフとして参加しているリーダーやコ・リーダーが、若い世代としてメンバーに意識されていることが感じられた。#9では、それを受けて『若い世代に伝えたいこと』というテーマ設定を行ったが、戦争の話題の中で「若い人に言っても実感がわかないでしょう」という発言がみられた。また、E氏は「私はただ五体満足で働いてきました」と、何か若い世代に伝えたいものがあるという役割感はなく、その時代、その環境の中で自分たちは一生懸命生きてきたのだという感覚が感じられた。また、E氏が戦争に行った夫が生きて帰ってきたことについて「でもこんなこと若い人に話してもわからんでしょ」と発言したことは、当時の体験や気持ちに対して安易に共感され

ることへの抵抗のようにも感じられた。リーダーは「若い世代には言ってもわからない」という言葉に対して、どのように若い世代として言葉を返していけるのか迷うことが多かった。リーダーは「言ってもわからない」というメンバーの言葉を受けて、戦争の体験についても「想像もつかない体験」と正直に感想を返すように心掛けた。そうした中でD氏より「わからなくても話さないで伝わらないよ。伝えるのは大切」という発言が聞かれた。

また、参加者の感想からは、「若い人と話すのが楽しい」「(スタッフが)理解してくれてうれしかった」という声が聞かれており、若い世代に理解されたことに対する満足感や充実感を有していることが考えられた。黒川(2006)は高齢者に対する臨床心理学的支援の支援者の在り方として、安易な共感を避けるということを述べている。わからないことや実感がわからないことはそのまま素直に高齢者に伝えることで、高齢者が、戦争時の体験等今の社会では想像もつかない環境の中を生き抜いたということへの理解を示すことになったと考えられた。黒川(2006)は、小学生から90代までの高齢者を対象に、回想法やお茶会などの活動を通し、経験や記憶を分かち合う活動として「寺子屋回想法」を実施したところ、年齢を超える人と人との交わりをつくる場となったことを報告した一方で、安易に高齢者に「教える」という役割を押し付けないという配慮についても言及している。本事例においても、高齢者自身が若い世代に対して「伝える」という意識を持っておらず、「伝える」という役割を設定することでメンバーの間には戸惑いが見られていた。むしろ若い世代にはわかり得ない体験や苦勞をしてきたことを同じ世代同士で共感し合うことが多かった。このように若い世代がいることで、自分たちの世代性が強調され、高齢者同士の共感につながるものが考えられた。それに対して若い世代であるスタッフは、メンバーが生きてきた人生や、その時代に思いを馳せて圧倒されたりと素直に体験することで、自分たちの体験を若い世代に語ることへの価値付けとなるものが考えられた。

【思い出の中の他者とのつながり】

回想法グループの中では、メンバー間との交流のように今ここにある他者とのつながりの深まりと、高齢者の記憶や思い出の中の他者とのつながりを改めて感じる内的な他者とのつながりの側面がみられた。グループの中であまり口数の多くないF氏が#3や#5で思い出深い人、大切な人として小学校時代の担任について「本当に優しくてみんな大好きだった」と笑顔で穏やかに語った。F氏にとってこの先生との思い出やつながりは、これまでの人生の中でも温かな思い出として大事にされていることが窺われた。また、C氏は#8で『影響を与えた人物』として、C氏がこれまで給食を作ってきた子ども達のことを挙げている。最初は給食を作る仕事は不本意であったが「子ども達が給食をおいしいと言ってくれました」と振り返っている。C氏にとってC氏が作った給食を食べ、おいしいと言ってくれ大きくなっていった子どもたちとのつながりは、C氏の人生の意味にもつながる大切なものであると考えられた。藤田(2001)は高齢者が作文をするワークを行い、その分析から、現時点の人間関係だけでなく、過去の重要な人の存在も現在の高齢者にとって重要であること、思い出の中にいる人は高齢者の自尊心や感謝の気持ちにつながり、高齢者を支えたり

励ましたり、時には意気消沈させたりする存在であると指摘している。本事例においても思い出の中での他者とのつながりが、現在の高齢者の温かくポジティブな情動を喚起し、現在の自分の価値付けにつながることを考えられた。このように回想法にみられる「肯定的な対人関係」には、メンバー間とのつながりだけでなく、高齢者がこれまでの人生の中で得た内的な他者とのつながりが存在すると考えられた。

② 「自己受容」の視点からみたグループ回想法の意義

回想法の中で、B氏が浮気性の夫のことを語りながらも「だから今長生き出来ている」と現在に結びつけて語り（#3）、C氏がこれまで頑張ってきた仕事をしてきて「おかげで今は楽しませてもらっている」と語る等、これまでの人生を振り返りながら、現在の自分の生活や在り方を振り返る発言がみられた。回想が促される中で、これまでの自分を振り返りながら、その連続線上にある現在の自分への意味付けを行う過程がみてとれた。自身の過去を振り返ることは、そのような人生を生きてきた今の自分にも向き合っていくことになると考えられる。過去とのつながりの中にある自分を振り返り、それが現在の自分の価値の再確認や「おかげさま」という気持ちにつながっていることが窺われた。回想法では、過去との連続線上にある自分への向き合いがあり、それが自己価値の再確認という「自己受容」の側面につながると考えられた。

一方で、これまでの自分との向き合いが生じることによる難しさや課題もみられた。テーマの設定については、季節感を取り入れたものとしてその季節ごとに「夏の思い出」や「冬支度」、また個人的なエピソードの想起が促されるもの「影響を与えた人物」、共通性が高くメンバー同士で共感を得やすいものとして「子どものころの遊び」などのテーマの設定を行った。楽しかったことやポジティブな体験を共有し、対人交流を活性化させる目的で、#2では「子どものころの遊び」というテーマを取り入れたが、E氏は「私は学校出て、すぐに嫁いでずっと働いていたから、あんまり話すことはない」と話し、語りたがらなかった。また、他のメンバーも「やっぱり、昔は大変だったし楽しいという感じじゃない」、「やっぱり、今のほうが楽しいと思う」と述べた。リーダーは楽しかった話題を共有出来ればと思い、「そういった中での楽しみってどんなものだったんですか？」と問いかけたが、実際には参加者の心情として、やはりあの時代は大変な時代であり苦勞してきたという思いがあり、安易に肯定的な思い出を強調することに抵抗を示したように感じられた。#4で、E氏は「学校に行きたかったね」、「もっと勉強したかったね」、「たくさん働いて頑張ったね」、「つらかったね」と手紙という形をとって自分への思いを表現した。進学は叶わずに、すぐに働き始め、そこでのE氏の体験や思いに、リーダーもメンバーも言葉もなく静かに聞き入った。感想からも「昔のことは思い出したくないこともある」「昔のことを思い出すよりも体操とか身体を動かすほうがいい」といった声が聞かれ、昔の話をするに抵抗のある者や、あまり意義を感じない者の存在が見うけられた。現在、地域の中にも、回想法は地域の人と人とのつながりを形成するという目的のもと、一つのアクティビティとして地域回想法という形で取り入れられており（加藤，2008）、過去の話をテーマに

することが高齢者にとって楽しくいいものであるということが強調されている傾向にある。一方で、事例において苦しい時代や苦勞を乗り越えながら、それをいいものとも悪いものともせず一つの人生として受け入れている高齢者の姿が見られた。黒川（2013）は認知症高齢者に病院で個別回想法を行った事例において、心理療法としての回想法では、「否定的な人生の体験をいかに受け止め、本人にとって、それなりの必然性を持った、腑に落ちる体験として定位される過程にじっくり付き添うかが重要な課題」となり、『『輝いていた時代の過去』の話を書くというような単純なものではなく、そもそも高齢者の『輝いていた時代』を想定するのは偏見に満ちた押し付けがましい前提によるものである』と考察している。そのような楽しいだけではない、ネガティブな人生の語りについては臨床領域では重要視され配慮されるものの、地域での実践研究では、ネガティブな回想の取り扱いについて考察されたものは少ない。グループという特徴から、個人の体験を深めるよりも回想法を通じた対人交流に重きが置かれること、ネガティブな話題が深まりすぎないような安全性の確保は必要であるが、安易に楽しい回想を促すという視点を持ち、回想が押し付けにならないような留意が必要であると考えられた。そのため、楽しいことばかりでない話題も、無理に意味付けや、安易に共感するのではなく、そのままその人の大切な過去の話としてグループ全体で受け止めることが重要であると考えられる。本事例の中でも#3でE氏が初めて自分の仕事について語ることがあり、その苦勞にメンバーも驚いていた。E氏から自発的に出てきた語りを受け止め、リーダーもメンバーも評価やポジティブな方向付けはせずそのまま話を聞くことに努めた。無理に過去の話題を引き出すのではなく、高齢者が自発的に話す話題を大切にすること、地域の話や思い出など個人的な話題を深めなくとも展開出来るテーマ設定等の配慮が必要であると考えられた。

また、B氏のように、日常的に家族との関係への不満があり、これまでの人生にも苦勞が多く、自分の話を聞いて欲しいという思いの強い高齢者が存在した。B氏は同年代の他者と共感的に関わっていくことよりも、自分への意識が強く個別的にB氏の人生の語りや、不満、頑張りについて振り返ることへのニーズの高さが窺われた。グループ全体で行われるゲームは「子どもだまし」と抵抗を見せ、他者の話には「耳が聞こえない」、「そんなことはしていない」と答えないことも多かったが、自身の話については他のメンバーの話をさえぎってでも語りたがり、聞いてもらえない時にはスタッフの肩を叩きスタッフに語り続けた。リーダーは、コ・リーダーと連携しながら、B氏の話グループの中でも個別的に聞くように配慮する、グループの中でB氏の話が注目される機会を設ける、グループ活動が終わった後に個別的に声をかけるといった工夫を行った。その中で、B氏は他者を楽しませるようなユーモアを交えた語りをするようになり、リーダーに対して水墨画を渡すといったように親しみを見せるようになっていった。このような、日常的に家族との間で満たされない気持ちがあり、グループの中でも自分をどう受け入れ、周囲に受け入れられるかが課題となってくる高齢者も存在する。個別的な配慮やサポートの必要な高齢者が地域には存在することも踏まえてグループ活動を実施していく重要性が感じられた。

第4節 「肯定的な対人関係」と「自己受容」の困難さが見られる

高齢者への支援の検討

— 対人交流の困難さと自己価値の揺らぎが見られるA氏の事例 —

1. 目的

X+2年度からX+3年度におけるグループ回想法の取り組みの中で、特に「肯定的な対人関係」と「自己との向き合い」が難しく回想法グループの中で変化が見られた事例を取り上げ心理的 well-being の低下が懸念される高齢者への支援過程について検討することを目的とする。

2. 事例の概要

事例：A氏，80歳，男性

Y町出身であり、現在妻と子ども夫婦と同居している。アルツハイマー型認知症の診断がある。本人は認めたがらず、運転したい、働きたいという本人の希望を家族が反対し、家族と衝突しているという経緯がある。介護保険の認定や病院のデイケアなどには本人の抵抗が強いため、保健師の紹介により「ふれあいスクール」に参加することとなった。HDS-R実施時の様子から、見当識障害が見られ短期記憶の保持が難しい状況であった。その場で簡単な受け答えは十分可能であるが、回想法グループ以外の活動の様子からは、状況を上手く把握出来ずにその場に黙ってじっと座っていることも多く見受けられた。一方で、過去の出来事やエピソードについての記憶は比較的保持されており、多弁に語る様子もみられていた。以上のことから、A氏は、短期記憶の低下や状況理解の難しさから周囲とのコミュニケーションについていけず不全感を感じていることが推測された。X+3年度にGDSを実施した際に、『自分が無力と感じる事が良くありますか』という質問項目には「はい、もう全然つまらんです」と答え、認知機能の低下による役割の制限を受けており、自信や自尊心の低下がみられていることが考えられた。そこで、グループにおいては、A氏がコミュニケーションにおける失敗体験を積み重ねないような配慮のもと、A氏の自己表現を促し、受容共感的な関わりの中で、A氏が自分らしさを発揮出来る体験を促すことを目標とした。

3. 事例の経過

1) X+2年度の経過

第1期 A氏の関心がリーダーやコ・リーダーに向かいメンバーとの相互交流が難しい
時期（#1～#2）

#1 テーマ『コラージュづくり』

#1では視覚的なイメージを用いながら回想を促すために、昔の写真でコラージュを作成

し、それをもとに回想を行ったが、A氏は写真をただ枠にそって切ることを繰り返していた。リーダーが「これは何ですか？」と聞くと、カイロやこたつの説明をしてくれ、A氏からも「これを知っていますか」と声をかけて説明してくれることがあった。できあがったコラージュをもとに、それぞれが貼った写真を見ながら、リーダーが「皆さんこれ貼ってありますね」等と声掛けをし、思い出を聴いていくが、A氏はリーダーに「あなた方は大学生ですか」と唐突に話しかけ「私は昔大学の事務で勤めていました」という話を何度も繰り返し、グループメンバーへの関心は向きにくかった。

#2 テーマ『子どものころのあそび』

メンバーが次々に、おはじきやお手玉で遊んでいたこと等を話す中、A氏は大学に勤めていた話をリーダーに繰り返した。A氏が文脈に合わない話をし、グループの展開が止まってしまうので、コ・リーダーがA氏の隣に座り、繰り返される話を隣で聞き、リーダーは他のメンバーの話も聞いていった。A氏に具体的な質問をして、グループの会話に引き込むようにした。そうすると、A氏から「私はパッチンをしていました」と反応があり、他のメンバーからも「懐かしいね」と反応があった。

第2期：顔なじみのC氏との交流をきっかけにA氏がグループに関与していく時期 (#3～#6)

#3 テーマ『思い出深い人』

他のメンバーの話の際にはじっと黙っている様子が見られていた。リーダーからA氏に「どうですか？」と聞くと、自分は農家の息子で、その後大学職員として働いていたという話をし、「そのとき思ったのは、大学生というのはのんきなものですね」と語った。それ以外は他者への関与感は薄かった。

昔Y町には炭鉱があり、C氏が石炭を運ぶトロッコに挟まれて死ぬところだったという話をユーモアたっぷりに語ると、A氏は「トロッコに挟まれたんですか？」と驚いた表情で反応することがあった。「よう生きとりましたね！」とA氏が驚くと、他のメンバーからの「トロッコが空だったんじゃない？」という返答が返ってきた。A氏は「そうやなかったら生きてないですよ！」とC氏を見て声をかけていた。

またC氏がずっとY町に暮らし、給食を作ってきた話から、D氏が「Cさんをこの町で知らない人はいない」というと、A氏も「Cさんはよく頑張っていた」と、C氏に対して声をかけていた。A氏が他のメンバーの話に、このように反応することは初めてだったため、リーダーは驚いた。後で聞くと、A氏とC氏は昔からの顔なじみとのことだった。この回に感想を聞くとA氏は「今の学生が一番幸せ」と語った。

#4 テーマ『冬の楽しみ』

周りの話の中でA氏は「昔は湯たんぽやら使っていましたね。今は電気で何でも出来

るけど」と語り、そこから「今の人はいいですね」という話になることが多かった。しかし、リーダーにばかり大学に勤めていたことを語ることはなかった。

#5 は動作法のみを行い、回想法は未実施であった。

#6 テーマ『大切な人に贈りたい言葉』

A氏は当初「何も思いつかない」と困惑気味であったが、C氏が小学校時代の「〇〇先生」について話すと、A氏も「〇〇先生は厳しかったね」と思い出したように語った。C氏の「昔の先生は白墨を投げよったね～」という発言に、A氏も「昔は子どもを叩いていましたよ。むちを先生が持っていました」とリーダーに向かって語り、D氏も「昔は厳しかったよね」と話に加わり盛り上がった。その後、話の展開に関わらず、思いついたように「昔の先生は厳しかった」とA氏は繰り返した。

第3期：グループメンバーに受容されA氏と他のメンバーの交流が増す時期（#7～#9）

#7 テーマ『私の健康法』

まずウォーミングアップとして、自分の好きな食べ物について発表を行った。リーダーが「Cさんの好きな食べ物は何ですか？」と尋ねると、C氏は「私はお酒が大好き」、「なんでも良く食べる。私20代から体重がいつもかわってないよ」と述べ、A氏は「それはすごいですね」と驚いた表情をみせた。C氏の「私はお酒。酒が大好き」という発言に、他のメンバーは笑い、グループ全体が笑いに包まれた。A氏が「今でも晩酌はしてるんですか？」と聞くと、C氏が「水の代わり。のどが渴いたら飲んでる」と答え、それに対し「それは飲みすけですね」とA氏が返して、再びグループは笑いに包まれ楽しげな雰囲気となった。

A氏にリーダーから「好きな食べ物がありますか？」と尋ねると、「私は農学校に通ってしまって、ブドウをずっと育てていました。40年ずっとブドウを育てた」と語った。C氏が「この人の家農家だからね。このへん一番の地主」と補足してくれた。D氏がA氏の発言が好きな食べ物というテーマからずれていることに疑問をもった表情をしたため、リーダーから「ぶどうが好きなんですかね」と聞くと、A氏は「私は好き嫌いなく何でも食べます」と答えた。

健康法の話で、B氏が語っていると、A氏が「Bさん一人暮らし？」とD氏に聞いており、D氏が「いや、娘さんと暮らしているんじゃない？」と答えている様子が見られ、C氏以外のメンバーにも関心を示していた。

C氏が、「私は娘婿とすぐ口喧嘩をする」と、少し娘婿に対する愚痴を語ると、A氏は「そんなこと言ったらいかん。合わせないと」とC氏にはっきりと言った。C氏は「辰といのししみたいに合わんのよ。合わせないかんとは思っているけど」と答えた。それに対し、A氏は「それはあんたがいかん」と大きな声で言い、C氏は苦笑いをしていた。A氏は大学に勤めていたときの話をし出して、「職場には合わん人もいる。でも合わせんと上手くやって

いけない」と言い、C氏も「はい、すみません」と笑って話を聞いていた。A氏が「やっぱり働くことが一番ですね」と言うと、C氏が「この人は働き者だから、偉い」と褒めた。それを聞いたG氏がA氏に「ありがとうって言うとおかないと」とからかうように声をかけていた。

#8 A氏は欠席であった。

#9 テーマ『若い世代に伝えたいこと』

A氏は「〇〇（住んでいる地域）のAです。私はずっと百姓をやってきました。好きなのは囲碁です。3段を持っております」と自己紹介をした。

昔と今の違いの話の中で、C氏が「今は、年金があるから大丈夫だけど、昔はなかったから、長男が親の面倒をみないといけなかった。今はもう子どもが親みなくてもいいけど。うちのところも長男はもう別のところに家持っている」と語った。リーダーはA氏が発言していなかったのが気になったため、「今、昔は長男が親の面倒をみるっていう話がでましたが、Aさんは長男ですか？」と聞いたところ、A氏は「はい」といって「家が農家でずっとぶどうを作ってきました。そのあと勤め先を探して、大学に勤めました。私はぶどう作りが一番楽しかったですね」と語った。A氏の「ぶどう作りが一番楽しかった。誰にへつらう必要もない。作って売って。昔はぶどうを作っているところはまだ少なくって、よく売れて、それで家を3軒建てました」という語りにみんな驚いた。F氏が「ぶどう美味しかったもんねえ」と言うと、A氏も「あの当時はまだ珍しかったですね」と笑顔で答えた。D氏が「ぶどう御殿やね」とリーダーに向かって話し笑った。A氏が「キャンベルっていうのを作っていました。6トンくらい」と言うので、リーダーが「6トン！！」と驚くと、D氏が「キャンベル知ってる？今は色々あるだろうけど、昔はそればかりだったね」とリーダーに教えてくれた。A氏も「こんな黒い粒のやつ」と手で大きさを示してくれた。A氏は「大変やったけど今は気楽です。隠居しとります。孫が二人おって、今は二人とも大学生。今が一番幸せです」と笑顔で語った。

その後E氏について何か伝えたいことを尋ねると、E氏は「私はただ五体満足で働いてきました」と遠慮がちに話した。そうするとA氏は「自分の体を使って働くのが一番幸せなことですよ」と力強い声でE氏に声をかけた。

また、突然A氏がB氏に「おばあちゃんいくつ？」と尋ねた。B氏が「89」と答えると他のメンバーが「若い」と声をあげ驚いた。A氏も驚いた表情で、さらに「ご主人は？」と聞いた。B氏は「85で死にました」と話し、ご主人とのエピソードを語った。また、A氏はB氏に「ひ孫までいるんですか？」と質問をし、B氏が「5人いるよ」、「上は中学生」と答えると、A氏は「それはBさん、幸せですよ」しみじみと言った。B氏は「あのとき辛抱しとってよかった。おかげで、皆ぐれずに大人になってくれた」と語り、周囲のメンバーも「うん、うん」と頷き聞いていた。さらにA氏はB氏に「自分の健康はどうですか？

夜寝られますか?」,「元気だから好き嫌いとかもないんでしょう」と声をかけ、B氏がこれまでの苦労や、家族の話をユーモアも交え語るのをメンバー皆で聞く時間が続いた。

B氏は非常に満足した表情でリーダーに「来年度も来るの?またきてね」と声をかけた。

その後、決められた席に戻った後も、A氏とB氏が話している様子がみられた。A氏が「ふれあいスクール」での自分の席で他者に自分から話しかけている姿をリーダーは初めて見た。

2) X+3年度の経過

第4期：グループが変わりA氏の認知的な問題が目立ち始める時期 (#10~#15)

#10 HDS-R と GDS の実施。

社会福祉協議会が準備したプログラムと並行して、メンバーにHDS-RとGDSを実施した。A氏を呼びに行くと、数字を書き込むパズルが配布されており、A氏にとっては少し難易度が高い印象を受けた。リーダーがA氏に「これパズルですか?」と聞くと、A氏は「よくわかりません」と答えた。紙を見ると数字は書かれているが、ルールは理解出来ないままに、ただ数字を書き込んでいるだけのようであった。

HDS-Rを実施する際には、「もう物忘れが激しいから」、「もうぼけとってだめです」と何度も繰り返した。GDSでは、『自分の生活に満足していますか』という項目に「だいたいは」と答えた。また『退屈とを感じる事はありますか?』には「はい」と答え、「酒が好きだけど家族にやめろって言われるんですよ。今は隠れて飲みたいくらいです」と語った。『自分は無力と感じる事が良くありますか?』という項目では「はい、もう全然つまらんです」と答えた。『自分の現在の状態はまったく価値のないものだと思いますか?』という項目には、ぶどう作りや、これまでしっかりと働いてきたこと等を語り「これまで色々やってきたから自分の人生は価値のないものではないと思う」と話した。しかし、『自分は活力が満ちあふれていると感じますか?』という問いには「それは思わない」と答えた。

昨年度の活動の話を出すと「そうでしたかね・・・」と戸惑った表情で覚えていない様子であった。農業をし、ぶどう作りをした話や、大学で働いた話をした後、「若いころから頑張ってきました。青年会の会長やら、区長やら、消防団の団長もやりましたよ。議員にならないかって話もあったけど、親に止められてそれはやめました」、「兄弟全員を結婚させました。働くことには自信があります」と5人兄弟の末っ子ながら農業を頑張り、家を支えてきたことを語った。「それからはずーっと隠居です。今はゆっくりさせてもらってます」と話した。

#11 テーマ 『子どものころの遊び』

メンバーがお互いのことをどれだけ知っているのかを質問したところ、「家が近所だったり、スクールでの席が近くないとあんまり話さない」という声が聞かれた。リーダーがA氏に「他の方がどんな方かご存知ですか?」と個別に聞くと、「私は女性の気持ちはわかり

ません」と答えた。

A 氏にテーマに沿って話を聞くと、末っ子でやんちゃだったという話から、ぶどう作りの話になっていった。そうすると J 氏から「子どものころの話よ」と指摘を受けた。リーダーは「末っ子なのに家を継いだのは、大変だったんじゃないですか？」と A 氏の話を受け止めながら「やんちゃって話でしたが、どんな子だったんですか？」とテーマに戻すように聞くと、祭りで相撲をしていて強かった話が出てきた。それに対して J 氏も「あの地域は相撲が盛んだっただね」と一緒に相撲の話をした。

その後 A 氏は、隣にいるコ・リーダーにずっと話しかけており、A 氏とコ・リーダー、リーダーとその他のメンバーという形で進んでいくことが多くなっていった。そこで、様子をみながら、リーダーから「今、共同風呂の話をしていましたけど、A さんは、入ってました？」と話を聞くようにした。そうすると A 氏からも共同風呂が楽しかったことなどが語られた。また、A 氏が隣のコ・リーダーと話している時にも、リーダーから「今何の話をしてるんですか？」と A 氏とコ・リーダーに聞き、A 氏が祭りの話をすると、「みなさんも祭り行ってきました？」と周囲に話を聞いていき話題を共有するようにした。しかしながら、すぐにぶどう作りの話になってしまう A 氏に対する他のメンバーからの「今その話じゃないよ」という指摘に、リーダーはどのように対応していくかについて戸惑い、うまく対応出来ていないように感じられた。

#12 テーマ『青春時代の思い出』

メンバーがそれぞれに働いてきて大変だった話などが語られた。A 氏は、末っ子で家を継ぎ、ぶどう作りをしたらよく売れ、家を建てたこと、その後、土地をとられて大学に勤めたことを語った。「なんもかんもやってきた」という A 氏の言葉に、リーダーは「A さん頑張ってるね。みなさんそれぞれ頑張ってる」と返すと、J 氏も「一人一人違うね～」と感想を言った。途中 A 氏がぼんやりとしていると、K 氏が「A さん！！」と声をかけて A 氏がはっとすることも何度かあった。

#13 テーマ『出会いについて』

結婚の話になり、A 氏に「A さんはご結婚はいつですか？」と聞くと、A 氏は「私は百姓の家に生まれて、ずっと農業をしてきました」と話し始めた。それに対し J 氏が「結婚はいつって言うてるよ」と指摘した。A 氏はよくわからないという顔をしているので、リーダーから「結婚はいつしました？」短く簡潔に伝えたところ、A 氏は「農学校を卒業して 18 からぶどう作りをしました。それで 26 のときに結婚しました」と話した。さらにリーダーから「奥さんとはどのようなきっかけでご結婚されたんですか？」と聞くと、「見合いです。親に言われて」と話し、「ぶどう作りで盆も正月もなく働いてきました。30 年もぶどう作りしたんですよ！」と声が大きくなった。J 氏がそれを聞き「それも楽しみのうちよ」と返した。途中から、コ・リーダーの膝を叩いて、テーマには関係ないが、「昔はこんなズボンも

なかったですよ。靴も無かったし裸足だったんですよ！」、「今の人は幸せですよ」と話しかけている様子がみられた。テーマと違うことを話しており、また他のメンバーに指摘される可能性もあると考え、A 氏の話はそのままコ・リーダーに聞いてもらい、リーダーはグループ全体の話を進めていった。J 氏がいとこ同士で結婚し、すぐに兵隊に行ってしまった話をし、戦争の話になったので、リーダーはここでなら A 氏の話も全体の流れに沿って話せるのではと考え、A 氏に戦争の話聞いてみた。すると「昔は今見たいにこんな靴下とか無かったですよ！みんな裸足か草履だったですよ」と話し、I 氏も「なんにも物が無い時代だったから、逆に貧富の差が無かったよね」と答え、話を共有することが出来た。しかしその後は、話の展開が変わっても A 氏は「昔は物が無かった」という話を繰り返すため、J 氏や K 氏から「それさっき聞いたよ！」、「今その話じゃないよ！」と指摘が入った。リーダーは「昔は物もなくて大変だったんですね」と A の話を一旦聞いた後、また話を元に戻した。しかし、段々と A 氏の声が大きくなり、「昔はこんな靴下とか無かったですよ！」、「冬でも皆裸足でしたよ！」と涙ぐんだ。A 氏は「今の子どもは物のありがたみがわかってない」と涙を拭きながら話した。更に、「大学生の孫が車買ってって言うんですよ！昔は車なんてとんでもなかった！」と言い、I 氏が「買ってあげたの？」ときくと、大きな声で「まさか！！」と答えた。I 氏や J 氏が何度も話される話に対し少し苦笑いをしながら「あの当時は皆そんなもんやったよ」と返した。A 氏は「こんな話すると今は笑われるかもしれないですけど」と言ったが、リーダーは「そんなことないです」、「今とは違い、物の無い時代に、みなさんが物を大切にしてきたのがわかりました」と伝えた。

#14 テーマ『夏の思い出』

K 氏が 6 年生の夏に空襲で家が焼けた話をし、戦争の話となった。K 氏が敵の飛行機から見えないように、蓮の葉っぱを傘にさしていた話をすると、A 氏は笑顔で聞いていた。また、A 氏は Y 町の近郊の都市が大空襲になった時のことを話し「火の海でしたよ！花火みたいに爆弾が爆発して・・・」と力強く語った。そして昔は食べ物も無かったという話をした。

その後、お祭りの話になるが、A 氏が「今の人は贅沢ですよ」と話し始めた。すると J 氏が「今その話やないよ！」と強く指摘した。しかし、A 氏が食べ物の苦勞について話すのでリーダーは「苦勞されたんですね」と聞く姿勢を見せた。I 氏が「昔のこと言っても今の人にはわからないでしょう」と A 氏をたしなめるように言うので、リーダーは「そうかもしれません。今の生活じゃ想像もつかない体験」と返すと、I 氏や J 氏、K 氏が「そうやろ、昔は大変やったもん」と言い、B 氏が「でも伝えていかないとね」と語った。戦争中の話に何度も戻り、そのまま戦争の話が展開され続けた。

#15 テーマ『秋の楽しみ』

秋といえば、という話から I 氏が「農家やけん稲でしょう」と A 氏に言い、リーダーも「稲は秋に獲れました？」と聞くと、A 氏は「私は兄がおったんですけど・・・」と農家になったきっかけの話を始め、「農家をしないといかんって思って、でもそれだけじゃいかんと思って私が何したかわかりますか？」と話す、J 氏と I 氏が「だからぶどうでしょう」と笑った。それに対して A 氏は「今の時代、農家は米だけ作りよってもだめですよ」と語った。A 氏が唐突に「秋っていったら食べもんが一番よく獲れますよ」と言うので、リーダーから「そうなんですか？何が獲れてました？」と聞くと、「私は農学校を卒業して・・・」と語り始めた。「今その話やないって」と J 氏が言うと、A 氏は「まあちょっと聞いてください」とそのままぶどう作りの話を始めた。

その後、グループの中で「タニシは昔はごちそうだった」という話題が出された。I 氏が「甘味噌でね。おいしかった。昔食べてたでしょ」と A 氏に話すと、A 氏は「タニシ食んでも昔は食べるもんいっぱいありました」と返した。そうすると、J 氏は「美味しかったって話よ」と強く言い、A 氏は「はあ、そうですか」と言うものの、「昔っていったら農薬撒いてたから、あんまりたにしは食べられませんでしたよ」と言った。それに対し、J 氏は「昔の話よ」と返した。しかし A 氏は納得がいかないようで、「昔は除草剤撒きよったでしょ」と言い返した。J 氏は「そうなる前って！！」と強く返すが A 氏は納得していない様子であった。A 氏が「私たちが農業始めた頃には農薬始めてた」と再び言うと、J 氏は「その前って！！」と返した。A 氏も「そりゃいつ頃の話ですか」と返して「うんとちっちゃい頃はいいかもしれないけど、私が農業するころは農薬ふってました」、「そりゃ、あんたは農薬ふってあるのを食べた」と引かずに、J 氏が「もう分かった！」と返すが、それでも A 氏は納得がいかない様子であった。K 氏が「ほらほらもうちょっと」と止め、リーダーも「ちょっと印象や認識の違いがあったみたいですね」と伝え、その後は違う話題となった。しかしながら、A 氏はリーダーに向かって「あの人達は知らないで食べてる」と個別的に話してきた。農業をやっていたプライドがあるように感じられたため、リーダーは他のメンバーに聞こえないように、そっと「A さん農業してたから、色々事情も知ってますもんね」と返した。

その後は結婚の話になり A 氏も「今は見合いは少ないでしょう」と、他のメンバーと一緒に話し、笑顔もみられていた。

第 5 期：リーダーが A の認知機能を補う工夫を行い A が受容されグループへの関与を高める時期 (#16～#18)

#16 テーマ『年表づくり』

年表をもとに振り返ることで、それぞれの人生についてメンバーで話すことが出来ればと考え、歴史的な出来事が書いてある年表を配りそれをもとに回想法を行った。リーダーから「これまではテーマを決めて話してきましたが、今日は年表を見ながらみなさんの人

生を振り返られたらと思います」と説明した。

A 氏から、今回もぶどう作りの話がでるが、年表と照らし合わせながら、リーダーから「A さんはこの時期にぶどう作りを始めたんですね」と A 氏のこれまでの人生を振り返る形で聞いていった。そうしたところ、他のメンバーも A 氏の話年表を見ながら聞いていた。ぶどうを育てていた土地を、工業団地を作るために売らなければならなかったことが話されると、J 氏などが「あ〜、あっこね、あっこでしてたんね」と具体的な場所がわかったようであった。A 氏も J 氏の反応を頷いて聞いていた。その後大学に勤めた話では、J 氏や I 氏から「何してたの?」、「あの大学の所?」など A 氏に対する質問が出され、A 氏も「いえいえ、非常勤ですよ」と答えた。本当は農家を続けたかったが、大学での仕事は 5 時には終わるし、農業よりはよっぽど楽だったということを語った。J 氏が「まあそのおかげで年金も貰えるし、まあよかったじゃない」と声をかけると、それに対して A 氏は「今が一番のんびりして幸せですよ」と答え、J 氏や K 氏も「そうやね」と共感を示した。

#17 テーマ『小学校の思い出』

昔の小学校の校舎や机、トイレなどの写真を配り、それをもとに小学生の頃の話を出していった。周囲の話に A 氏がついていけないときも、写真を見せながら、リーダーから「今、このトイレの写真で話をしているんですが、A さんが小学生の時代のトイレもこうでした?」と聞くと、話に参加することが出来ており、その中で小学校の服の話や、教科書、戦争の話など、いつもよりも、話を共有することが出来た。

しかし、何度も昔は裸足で草履だったと話す A 氏に、J 氏や I 氏が「また」と苦笑いをした。リーダーが「草履で昔は我慢ばかりだったっていうのは A さんの印象にとっても残っていることだと思うし、この場ではそういうその人にとって印象深かったこととかを皆で聞いていけたらいいなと思っています。さっきも聞きましたが、それだけ A さんにとって大切な話ということだと思うので聞きませんか?」と伝えた。その後、J 氏は同じ話をしてあまり指摘などはみられなくなるが、A 氏の話にばかり付き合っていることにならないよう、他の人の話を A 氏に伝え、A 氏も他の人の話に入れるように配慮した。リーダーの質問などに「はい?」と聞き返し、よく理解できないときには、隣にいる I 氏や K 氏が「あんたは学校で何してたの?」と隣で A 氏に大きな声で伝える場面がみられ、A 氏が「ああ、私は・・・」と話に入ってくるのが多く見られた。また途中で、グループメンバーの会話がテンポよく進み、A 氏はついていけないようであったが、メンバーの顔をよく見ており、メンバーが笑うと合わせて笑うという場面があった。

#18 テーマ『一年の振り返りと感想』

最終回である#18 では、話していることをコ・リーダーがホワイトボードに箇条書きにしていった。そうすると A 氏はずっとホワイトボードを見ており、何度も書かれた内容について同じ質問を繰り返すことがあった。その際、いつもは指摘をすることが多かった J 氏

がその度に A 氏に答え、A 氏が「そうですか。昔とは違うんですね」と納得するというやりとりが繰り返された。

最後にこれまでの感想を聞いていくと、A 氏は「昔は物が無く苦労した」と回想を始め、それに対し J 氏が「みんな苦労していることが分かってよかった。皆がこんな人生を歩んできたとは知らなかった」と A 氏に共感を示す感想を語った。

4. 考察

1) 心理的 well-being の視点からみた A 氏の体験の理解

A 氏は認知機能の低下がみられ、周囲で展開される会話や状況に対応することが出来ず、ふれあいスクールでは回想法以外の場ではぼんやりと座っている様子がみられた。回想法グループの中でも同じ話を繰り返してしまう等、周囲との会話によるコミュニケーションの困難さがみられ、「肯定的な対人関係」の形成が難しい状況であると考えられた。

また、家族から運転や仕事を止められ、喧嘩になるというエピソードから、自分の価値判断で自分の行動を決定することが出来ない状況も増え、GDS の『自分が無力と思いますか』という問いに、「はい、もう全然つまらんですね」と答えていた。一方で、GDS の『自分の現在の状況はまったく価値のないものと思いますか』という質問に対しては、「これまで色々やってきたから価値のないものではないと思う」と答えおり、仕事を頑張ってきた自分が、これまでの人生の意味につながる価値付けとなっていると考えられた。A 氏の「自己受容」の側面においては、働いてきて頑張ってきた自分という肯定的な側面を感じながら、一方で、役割の縮小や行動の制限の中で「認知症である A 氏」という役割が固定化されている状況に物足りなさや無力感を感じ、自己の価値付けが揺らいでいることが考えられた。

現在の自分の価値付けがゆらぐ状態で、A 氏が回想の中で繰り返し語ったのはぶどう農家の話や大学勤務の話と一生懸命に働いてきた努力の歴史であった。認知機能の低下がみられ、対人関係や自律性の面で危機を迎えながらも、この人生における意味が A 氏を支えるものとなると考えられた。

① グループ回想法でみられた A 氏の「自己受容」について

グループ回想法の中で、ぶどう農家の話は、度々 A 氏から語られた。#9 ではぶどう作りの話しをメンバーに受容的に聞いてもらう中で、A 氏は「大変だったけど今は気楽です。隠居しとります。今が一番幸せです」と語っていた。また#16 においても仕事のことをメンバーに聞いてもらう中で「今が一番のんびりして幸せですよ」と発言した。このように回想法の中で自分が大切にしている価値を他者からも認めてもらい、再確認し、さらには、そのような頑張りを見せてきた今の自分への肯定的な感覚へとつながったことが考えられた。つまり、これまでの頑張ってきた自己の側面を改めてグループ回想法を通して再確認する中で、これまでの自分の価値と、現在の自分につながりがうまれ、過去も現在も含めた自分自身への肯定的な感覚へとつながったものと考えられた。

② グループ回想法の中でみられた A 氏の「肯定的な対人関係」について

また、対人関係の広がりもグループ回想法の中でみられた。第 1 期ではグループ全体の交流感が薄く、A 氏も他のメンバーとの交流があまりみられなかった。しかし、リーダーやコ・リーダーなどのスタッフが大学から来ていることを知り、「私も大学に勤めていました」と話しかけてくるが多かった。グループがどのようなものか把握出来ず、また話への参加が難しい A 氏にとって、大学という共通項があるスタッフに話しかけることで、A 氏なりにこの場に関与しようとしていたと考えられた。さらに、A 氏は学生であるスタッフと、自分の自信のある分野の話を共有したかったのではないかと考えられた。

第 2 期になると、昔からの顔なじみの C 氏との交流をきっかけに、他のメンバーとも話題を共有出来るようになってきた。C 氏に対して A 氏が「C さんは頑張っていた」と支持的な言葉をかける (#3) など、同年代の交流に対しての関与感を高めていくこととなった。

第 3 期になり、話をメンバーに受容的に聞いてもらうことが増え、E 氏に対して「やっぱり働くことが一番ですよ」などの声かけをする等 (#8)、大切にしている価値観を他のメンバーと共感し合う様子がみられた。話を受容的に聞いてもらうことで、これまで頑張ってきたことを周囲に受け入れられ認められる体験となり、その中で働くことへの価値付けを再確認し、自信をもって他者に共感を示していったと考えられた。

第 4 期に入ると、メンバーが変わり同じ話の繰り返しに対して指摘を受けるようになり、A 氏も受けとめてもらえていないと感じたのか、戦争中の話では高ぶった気持ちがなかなか収まらない様子が見られた。A 氏にとって、この時期は安心して他のメンバーと関われる場ではなくなり、さらには認知機能の低下した自分が意識化されてしまう場であったことが考えられた。また、涙を流して物が無かった時代のことを語る様子からは、大学生の孫への憤りとともに、目の前にいる現在の若者であるリーダーに現在の周囲に理解されない状況や家族との葛藤を映し出しているようにも感じられた。このように、他のメンバーから受け入れられることが少ない状況で、若い世代であるリーダーやコ・リーダーに関わることで、若い世代に伝えようとする役割をとっていたのではないかと考えられた。

第 5 期では、他のメンバーからの A 氏に対する話の繰り返しについての指摘に対し、リーダーは、A 氏の話聞くことを提案し、A 氏がメンバーの話が理解しやすいよう写真やホワイトボードで視覚化を行うなどの工夫を行った。そのような中で、A 氏は働いてきた話をじっくりと聞いてもらい、他のメンバーと話題を多く共有することが出来た。このようなリーダーと他のメンバーの働きかけを通して A 氏は、他のメンバーにこれまでの頑張りを認めてもらった体験が出来たと思われ、仕事の話をした後「今が一番のんびりできて幸せですよ」と締めくくった。また、メンバーに合わせて笑う様子から、話題を共有出来たことでグループへの関与感や安心感が持てたと思われた。

A 氏は家族による役割の制限を経験したり、認知的な失敗の体験を積み重ねたりと、室伏 (1995) が述べているような、自分の能力的な喪失感を感じることで自尊心の低下や役割の喪失を体験している状態であると考えられた。そのような A 氏についてグループ中の様

子を振り返ると、ぶどう作りの話をメンバーに受け止めてもらい、戦争の話を他のメンバーと共有する体験をしていたことが考えられた。その中で、A氏は、自分の人生は働いてばかりだったと言うE氏に対して、「働くことが一番ですよ」と自分の価値観を伝えるなど、他者と積極的な関わりを持つようになった(#7)。すなわちA氏は自分の経験を語り、経験を共有するメンバーの一員としてグループ内に存在しており、グループの中では認知症で何も出来ないという存在ではなかった。このような認知症ではない自分としてグループの中で役割感を体験出来たことは、A氏は認知症だからといって役割を制限されることもなく、地域のグループメンバーの一員として、自身の経験を語ることで、そしてその経験を受容され認められる体験に繋がったと考えられ、さらには自己の価値や存在を認められる体験が出来たものと考えられた。そのことが、#18での「今はのんびりできて幸せ」という表現につながったと考えられた。このようにグループ回想法の中で、普段はぼんやりと受身的な対人関係をとるA氏が、顔なじみとの関係や、ぶどう作りの話、若い世代に伝えたいという思いから、主体的なコミュニケーションをとることが出来た。またその中で、他者へのねぎらいの言葉をかける等、相互的な対人交流が可能となり、「肯定的な対人関係」の構築につながったものと考えられた。メンバー同士の受容共感的な関わりを促し、メンバーに対する安心感を体験すること、A氏にとって自信があり他者に伝えたい、共有したいと思う話題を積極的に引き出し、表現してもらうことが重要であると考えられた。

回想法は高齢者の過去の価値や意味に焦点を当てながら、高齢者の過去から繋がる現在の自己に加え、さらに過去の話をもとに展開される対人関係にアプローチが可能であった。また、認知の問題を抱えるA氏にとって、これまでの生活の中での誇りという、A氏にとっての強みとなる部分を生かし、問題を抱えながらもその中でA氏がA氏らしくグループの中で振る舞える機会となったことが考えられた。

2) 地域の支援の場における「肯定的な対人交流」と「自己受容」の特徴

グループ開始当初、他のメンバーとのつながりが薄かったA氏であったが、C氏のトロッコに挟まれたという話に驚きの表情を見せた(#3)。A氏とC氏は幼少期から同じ地域に住む、顔なじみであった。その後C氏が給食を作った話からA氏は「Cさんはよく頑張っていた」と支持的な声をかける等、C氏とのやりとりをきっかけに他のメンバーとの関与を深めていった。メンバーの名前を覚えることも難しいA氏にとって、顔馴染みのC氏の存在は安心感を与えるものであったと考えられた。また、#6においては、C氏とA氏の共通の先生が厳しかったという話になり、そこから当時の教師が厳しかったことを他のメンバーと語り合った。その他にも地域の祭りの話等、共通の体験や地域の話の中で交流が活性化する様子が見られた。このような関わりを通して、A氏は徐々にメンバーとの関わりを広げていった。また、A氏が頑張って作りあげたぶどう農園は、A氏だけの記憶ではなく、「ああ、あの場所にあったのね」と他のメンバーにも共有される部分が見られた(#16)。

黒川(2013)は認知症高齢者との個別回想法の事例において、「認知症となってなお残る

記憶は、その人をその人たらしめ、同じ記憶を共有する人との関係をつなぐ貴重な宝と言える」と考察している。A氏にとって農業で頑張ってきたこと等、仕事に対する誇りは、A氏がA氏らしく存在するために非常に重要な記憶であった。また同時に、地域のメンバーの間で共有された体験や、昔からA氏の顔を知るC氏の存在も、A氏がこれまで生きてきた過程を示す重要な要素であったと考えられる。これまでの体験や記憶は、人や地域のつながりの中で形成されていき、そして、地域に生きる自分、という一部となってその人の中に存在している。このような地域で共有される体験や記憶を共に語り、自分の生きてきた過程を、メンバーと共に振り返ることが出来ることは、地域での回想法の大きな特徴であった。つまり、地域のメンバーで共有された体験は、A氏がその地域で生きてきたことを実感させ、また、馴染みの関係であるという安心感をもたらしたものと思われた。

また、A氏はデイケアの利用を拒否していたが、「ふれあいスクール」への参加には応じた。つまりA氏はケアされる対象としてではなく、地域に暮らす高齢者の一人としての在り方を望んだことが考えられた。地域での体験を共有する中で、地域のメンバーの一人としてのA氏の実感は、「認知症のA氏」ではなく地域の一人として共に生きる仲間としての自己の実感につながったことが考えられた。「Cさんは頑張っていた」というねぎらいや、B氏への健康に対する気遣い(#9)は、ただ農業の話聞いてもらうだけの存在ではなく、地域のグループメンバーの一人としての自己の側面を回想法の中でA氏が有していたことが推察された。

A氏にとって地域での他のメンバーとの回想法による交流は、地域という場で共有される記憶や関係によって、なじみの関係であるという安心感を伴う対人交流の促しとなり、さらに「地域に生きる自分」という自己の再確認となるという点で、「肯定的な対人交流」の形成に寄与し、さらに地域メンバーの一人として自分を位置付けるという側面での「自己受容」の機会となったことが考えられた。

3) グループ回想法における課題

本事例の対象は地域における健康な高齢者を対象としたグループである。介護保険の認定を受けておらず地域で在宅生活を続けている者が対象であったが、実際には認知症が疑われる者がおり、認知水準の差がメンバー間で見られた。A氏はグループ開始当初から話についていけず、同じ話を繰り返すことがあった。X+3年度のグループでは他のメンバーに「今その話じゃないよ」と指摘される場面も多くなっていった。指摘したメンバーは同年代同士の遠慮の無さもあるのかもしれないが、A氏にとってグループでの体験が否定的なものになってしまうことも懸念された。黒川(2008)の認知症高齢者を対象にグループ回想法を実施した事例において、メンバー間の認知水準の違いがあり、グループ全体を活性化するには参加する認知症高齢者の中でも、より「vulnerable(傷つきやすい)」者に配慮することが重要であると述べている。実際に、A氏への配慮として隣にコ・リーダーが座り、グループの展開をA氏に伝えたり、A氏の話全体に伝える等のサポートを行ったり、X

+3年度には写真等の視覚的な情報を提示する等の配慮を行った。また、他のメンバーのA氏に対する理解も必要であった。リーダーもA氏が文脈に沿わない話をして、話を否定せずに聞きながら、展開されている文脈に近づけるように関わっていった。また、リーダーは、「この場ではその人にとって印象深かったことを皆で聞いていけたらと思います。なので、またか、とは思いますが聞いていきませんか」とメンバーに声をかけ、この場ではテーマ通りに話さなくてもいいこと、それぞれが話すことにまずは耳を傾けることを伝えた(#17)。その結果、他のメンバーからの指摘は減り、#18ではA氏に対して同じ質問をされても何度も答えるJ氏の姿がみられた。このように認知機能が低下した者がグループで受け入れられ、対人交流を活性化していくためには、他のメンバーの理解が必要であった。J氏は#18で「みんな苦労してるのが分かってよかった。皆がこんな人生を歩んできたとは知らなかった」と述べており、グループでの回想を通して、他のメンバーの様々な人生や歩みにふれ、様々な背景をもったメンバーが参加していることを感じ、そのことが最終回でのA氏を受け入れることにつながったことが考えられた。一方で、J氏のように認知機能の低下がみられない高齢者も、人と関わりたい、健康でいたいという、それぞれの動機を持って参加してきている。リーダーから#17で「また、と思うかもしれないけれど話を聞いてほしい」というメッセージを送ったことで、認知機能が低下した者に「合わせている」という感覚が負担になり、J氏らがグループでの回想法を楽しめないのではないかということも懸念された。参加者の機能低下を補いながら、どちらかが「合わせる」だけではない相互性の中で、様々な高齢者が温かな雰囲気と共に過ごせるような支援の展開については課題が残った。

このように認知水準が異なる等様々な高齢者がお互いに関わりを持ち、地域に安心出来る居場所を持つことは重要であると考えられ、高齢者同士をつなぎ、温かな交流を育むための支援の視点と工夫についての知見の積み重ねが必要である。

第4章 心理劇を用いた実践研究

第1節 高齢者を対象とした心理劇による支援について

第3章ではグループ回想法を用い、高齢者の過去に焦点を当てたアプローチの意義を検討した。グループ回想法の課題として、軽度の認知障害があり会話でのコミュニケーションにおいて齟齬が生じやすい高齢者に、健康な高齢者が「合わせている」という感覚になる可能性があること、また過去の話題を取り扱うことへの抵抗感を見せる者が存在することが課題として挙げられた。つまり、言語表現のみでの概念的な交流が困難である高齢者の存在がみられた。針塚(1992)は、自らの昔を語ることで、それを聞いてくれる相手がいるのは、自分の存在感を持てる時間であるが、その存在感はあくまで昔を物語る自分であって「今ここで」現実には生きている自分の実感に結びつかなくなり、次第に語り合いはパターン化し、能動性の保持が難しくなっていくことを指摘している。そこで、高齢者の「今ここで」の現実的体験を重視する支援の在り方についても検討する必要があると考えられた。また、グループ回想法事例において、日常的な役割の減少の中で受身的、固定的な他者との役割関係や、固定的な自己イメージが見られる者が存在しており、実際に語り合いの場でもそのようなパターン化した他者との役割関係が見られる者の存在がみられた。よって、「今ここで」の体験の共有による他者との交流の活性化と、日常のパターン化した役割とは違った役割体験の中で他者と関わっていく支援の在り方について検討を行う必要があると考えられた。よって本章では、「今ここで」の現実的体験を重視し、日常の固定化した役割体験の広がりを目指した支援として心理劇を取り上げ、その意義について検討を行う。

心理劇は「舞台という自由で安全な世界の中で、被治療者がいろいろな状況下で演じることによって、自己実現、自己洞察を可能にするよう、補助自我や監督、それに観客が援けていく集団精神療法」(増野, 1977)であり、臨床現場では、必ずしも個人に焦点化せずとも、参加メンバーの交流に焦点づけられた心理療法としても発展してきている(針塚, 2008)。高齢者への取り組みとしては主に認知症高齢者への適用が見られている。古川(1996)は認知症高齢者に対して心理劇を実施し、認知症高齢者が主役体験によって自発性を発揮出来ることを報告している。また一ノ瀬(2004)は認知症高齢者2名とセラピストで構成されたグループで心理劇を展開し、心理劇の役割演技の中で、自分の持つコミュニケーションツールを最大限利用した自己表現が可能になること、そこから対人交流が促進され、新たな自己の気づきが促されたと考察している。このように、心理劇は役割演技を通じた自己表現が可能となり、「行為を中心とした関わり」の場であり、言語に至らなくとも患者には情動体験が生じ他者との自発的な関わりによって表情や仕草が豊かになるなどの情動の活性化が促進されることとなる(針塚, 1993)とされている。心理劇は言語化が苦手な参加者でも、行為という形で自己表現をすることができ、いきいきとした情動体験を促すことができると考えられる。言語による概念的なやり取りのみでなく、行為を通じた表現や理解が可能となり、認知水準の異なる参加者同士のコミュニケーションの活性化へとつながることが

考えられた。また、過去の話題だけではなく、未来のことや現在のこと等テーマの自由度が高く、過去にこだわらないテーマの設定と展開が可能である。

そこで本章では、心理的 **well-being** の視点からも心理劇の有用性を考えていく。針塚(2008)は、過去のこと、あるいは未来的な展望も「今ここで」体験していくことや、「言葉による概念的、イメージ的な向き合い」ではなく、「現実的活動であり体験的活動」がなされることを心理劇の特性として挙げている。心理劇においては、参加者同士の「今ここで」の体験の共有が促されることとなり、対人交流の活性化が促され、自己への向き合いやそこでの気づきを、行為を通して体験的に得ることが可能であると考えられた。また、第3章の第4節のA氏の事例でみられたように、高齢者の中には周囲との関係性の中で役割が固定化し、多様な対人関係の在り方や自己の捉え方が困難となる者が存在する。このような高齢者にとって、心理劇での役割演技を通して、日常とは違う対人関係の広がりや自己への気づきが促されることが考えられた。また、新たな役割体験の中で得られる自己への気づきは、自分の可能性への感覚として、「自己受容」の側面にも寄与することが考えられる。

以上より、心理劇では日常と違った「今ここで」の多様な役割体験を通して、高齢者の「自己受容」と「肯定的な対人関係」の側面に寄与することが期待でき、高齢者の心理的 **well-being** の一助となると仮説を立てる。本章では、心理劇によるアプローチを行った事例について、心理劇における役割演技によって促される体験が「自己受容」と「肯定的な対人関係」に寄与する過程を検討し、心理劇的アプローチの意義について考察を行う。

第2節では、X+4年に実施した昔の思い出を共有することをテーマとした心理劇の事例を取り上げる。その中でも特に、「自分は何も出来ない」と自己の捉え方が固定化し、さらに対人交流においても受身的であるL氏の事例を、心理劇が効果的であった代表事例として焦点を当て、「自己受容」と「肯定的な対人関係」に心理劇がどのように寄与するかについての検討を行う。

また第3節では過去ではなく、現在の対人関係をテーマにあげ、その中で役割体験を通して「自己受容」と「肯定的な対人関係」が促される過程とその支援の在り方について検討を行う。

第2節 役割演技による新たな自己役割体験を通して

心理的 well-being を促す支援の検討

—「自分は何も出来ない」と繰り返すL氏の事例—

1. 目的

本節では、心理劇が役割演技によって得られる体験が「自己受容」と「肯定的な対人関係」にどのように寄与するかについて、「自分は何も出来ない」という自己の体験と受身的な対人交流を日常的に体験しているL氏の事例から検討し、心理的 well-being を目指した支援としての心理劇の意義について検討することを目的とする。

2. 事例の概要

事例：L氏 89歳 女性

Y町で生まれ育った。商店の娘として育ち、結婚後にはレストランを開き自身で経営していた。現在、レストランは息子の嫁と孫に引き継いでいる。HDS-Rの得点は14点、GDSの得点は7点であり、認知機能障害が見受けられた。普段のふれあいスクールでの様子は、ぼんやりとしていることが多いが、穏やかな性格で周囲の参加者はL氏に対して配慮的に関わっていた。活動の中では「わかりません」「私は何も出来ませんから」とたびたび口にし、遠慮がちであった。

グループの構造：「ふれあいスクール」におけるX+4年度のグループを取り上げる。全体で24名の高齢者が参加し、5, 6名ずつの4グループに分かれて活動を行った。グループは固定である。本研究では筆者が担当したグループについて検討する。心理劇においてはディレクター、補助自我、演者、観客という役割が存在し、全体の進行役をディレクターが担う。よって本章では全体の進行役をディレクターと表現する。ディレクターの他に1名のスタッフがグループに参加した。メンバーの年齢、性別、HDS-R、GDSの得点及びグループへの参加状況は表4-1に示した。メンバーの概要とグループ内の様子については表4-2に示した。

表 4-1 参加メンバーと HDS-R, GDS の得点と参加状況

	年齢	性別	HDS-R	GDS	#1	#2	#3	#4	#5	#6
L氏	89	女性	14	7	×	○	○	○	○	○
M氏	86	男性	18	8	○	×	○	○	×	○
N氏	78	女性	29	4	○	×	○	○	×	○
O氏	78	女性	28	1	○	○	○	○	○	○
P氏	78	女性	27	7	×	○	○	○	○	○
Q氏	76	女性	27	4	×	○	○	○	○	○

表 4-2 グループメンバーの概要とグループでの様子

L氏	事例の概要を参照
M氏	妻と二人暮らし。癌の既往歴がある。Y町で商店を営んでいたため、スクールメンバーの中に顔なじみの者が多い。
N氏	気管切開の手術を行っており、はっきりとした発声は出来ないが、身振り手振りも交えて積極的に他者と関わっていく。スクールには日常的に食事に行く友人も多い。
O氏	一人暮らしをしている。明るく他メンバーにも配慮的であり、グループのムードメーカーである。N氏、P氏とは同年代で、月に1回食事に行く中である。
P氏	夫と二人暮らし。現在夫の介護を行っている。グループの中では明るく、他メンバーとの交流を楽しんでいる。
Q氏	一人暮らしをしている。活動性が高く、グループにおいても活動に積極的である。

活動の構造：時間は月曜日の 13 時から 15 時の 2 時間であった。月に 1 回の頻度で行われた。心理劇を 1 時間行い、休憩の後、動作法を 1 時間程度行った。今回は心理劇を用いた活動場面のみ取り上げることとする。

3. 事例の経過

#1 X+4年6月

ウォーミングアップ

自己紹介：『出身地と現在のお住まい』というテーマで、自己紹介を行った。M氏が自分の住んでいる地域を述べた際には、O氏が「あの、トンネルがあるところ。知ってる？」とディレクターに説明してくれた。また、M氏がY町出身であると話すと、他メンバーから「Mさんは商店をやっていたからY町の人なら皆知ってるよ」と述べる等、地域性の強いグループであるため、地域に根ざした話はそれぞれに補い合う様子が見られた。

風船まわし：風船でラリーをしたあとに、風船にイメージを付与しながら隣の人に回していく活動を行った。ディレクターが風船を 5 キロあるかのように見立て、重そうに隣に座

っているN氏に渡すと、N氏は重そうな素振りをしながら回した。M氏も「おもーい」と言いながら回し、M氏のひょうきんな表現に周囲も笑い、楽しく和やかな雰囲気の中で進んでいった。次は風船を赤ちゃんに見立てて回していった。メンバーは「よしよしよし」とあやす素振りをしながら、次の人に風船をまわしていった。M氏は風船にキスをしてあやす等の工夫をし、他メンバーはその様子を見て手を叩いて笑っていた。

共通点探し：最初にオリエンテーションを行う。健康に関する関心が高い人も多いため、ディレクターからこの活動の趣旨を「人といい関係を築くことは心の健康にいいといわれています。このグループでも、みんなで楽しく交流できる時間にしようと思います」と説明した。この回では、お互いに関心を持つことと、どの程度メンバー間でお互いのことを知っているのか、また普段どの程度つながりがあるのかを知るために、お互いの『共通点を探す』というテーマで小グループに分かれて話をした。ディレクターとN氏、O氏のグループと、スタッフとM氏、Q氏のグループに分かれて話した後に、最後に全体で共有する時間をとった。スタッフを中心としながら好きなもの等について話していった。その中でN氏とO氏とP氏が同じ年に生まれたグループとして月に1回食事に行く等の交流があることが語られた。欠席のL氏についても、O氏が「あの人は親切よ。お店をしているからね。食堂をしてるのよ」とスタッフに教えてくれた。

最後に皆で話をした感想を聞いていくと、M氏からは「家で一人でいてもしょうがないもんね」、手術によって声が出ないN氏からは「月曜日が楽しい。声は出ないけど見えるし幸せ」といった感想が聞かれた。

#2 X+4年7月

この回はボランティアが1名参加し、スタッフはディレクターを含め3人であった。

ウォーミングアップ

自己紹介：テーマは『夏の楽しみ』であった。L氏は、「べつに・・・」、「わかりません」と思いつくことが難しいようであった。E氏は、現在夫の介護が大変とのことで、「ここで気分転換」「これが今の楽しみ」と語った。O氏は「主人が死んで一人になって家はつまらない。暑いのは嫌い。じっとしてたらだめね」と一人暮らしで家での生活はつまらないため、スクールが楽しみであることを語った。また、家の場所の話からL氏の家がやっているレストランの話になった。L氏は「今は孫と嫁がやってるから」、「もう手伝わなくていいと言われるんですよ」と遠慮がちな様子を見せるが、他メンバーが「Lさんのごはん美味しかったよ」、「器も凝ってていいお店」等と口々にL氏に代わってディレクターに教えてくれた。

スイカ割りゲーム：ボールをスイカに見立てて、スイカ割りゲームを行った。O氏が主に指示を出す中、L氏はメンバーの様子をじっと見ていた。L氏から積極的に声をかける様子はなかった。L氏が目隠しをし、スイカを割る役になると「私は出来ません」と自信がなさそうにするが、周囲に励まされやってみるようになった。始まると楽しそうに取り組み、最後にはL氏から「声を頼りにがんばった」と感想が聞かれた。

劇化

季節感があり共通性のあるテーマの中で、楽しい思い出を共有しながら相互交流を促すことをねらいとしてテーマ設定を行なった。ディレクターから「昨年も、昔の懐かしい話をしていましたが、今回は実際に身体も動かしながら、よりいきいきと楽しい時間になるようにやっていきたいと思います」と話し、テーマとして『夏祭り』をあげた。

L氏がメンバーの中で子供時代に夏祭りに行った経験が最も多かったようで、多くの思い出を語った。L氏の家の近所で祭りがあるとのことで、L氏はディレクターに対して「是非近くに来てください。そこにうちでやっているお店があります」と言った。このように積極的にお店の話をするのは珍しく感じ、自己紹介の際は遠慮がちにしていたが、他メンバーにお店を褒めてもらったことが、嬉しい体験として残っていたのではとディレクターは感じた。O氏とP氏は大人になって子供をおぶって祭りにいったことを中心に語った。

その後L氏は、祭りについて何度か同じ話を繰り返し話すため、スタッフが隣で話を聞き、その間、ディレクターとO氏、P氏で話を聞くというように、メンバーの話をあえて分けて聞くという対応を行った。ディレクターからメンバーに「おこずかい貰って行くんですか？」と聞くと、P氏は「おこづかいが楽しみ」と言い、L氏も「それがないとね」と笑った。

L氏の実家は商店をやっていたとのことで、L氏が「お金をね、こっそりくすねて行っただのよ」とくすくすと笑いながら語ると、メンバーは口々に「いいね～」、「そんなことしてたの」と笑って返した。その後、L氏から他メンバーに、L氏の地元のお祭りに行ったことがあるかという質問が何度か繰り返されるが、他メンバーは「1回あるよ」とその都度丁寧に答えていた。L氏は、全体の話の展開についていけなくなることもあり、L氏とその他のメンバーに分かれて話してしまうことも何度かみられた。L氏の話スタッフは聞き、その後全体に内容を伝えるといった対応を行い、L氏も全体の話に入っていけるように促していった。

ディレクターから「今から祭りの気分を味わってみましょうか」と提案を行った。ディレクターがメンバーに「一番好きだった出店はなんですか？」と聞くと、くじ屋と甘栗屋がメンバーから上がった。ディレクターが「甘栗屋ってどんな感じですか？」と聞くと、O氏やP氏が「ここに大きい釜みたいのがあってね」と説明してくれた。それに合わせてスタッフが「こんな感じですか？」と実際にやって見せ、メンバーが「そうそう、それで測って売ってくれるのよ」と説明を加えていった。「くじは景品がなかなか当たらないけどね」と思い出を語り合う様子が見られた。メンバーから語られたことをもとに椅子等を使って場を作っていた。スタッフがくじ屋と甘栗屋の役を担当した。

ディレクターが「祭りに行きましょうか。おこづかいはいくらにしますか」と聞くと、L氏から「うちの店のレジからこっそって盗った」と再びエピソードが語られた。そこで、ディレクターは、レジからこっそりおこづかいをくすねて行くことを提案すると、L氏はおかしそうに笑っていた。

メンバーはそれぞれ祭りの参加者となってもらい、劇化を開始した。ディレクターが L 氏に「くすねたお金、皆に分けてあげましょうよ」と提案すると、L 氏はレジからお金を取る仕草をし、「どうぞ」と他メンバーにお金を配った。他メンバーも「ありがとう」と笑って受け取った。甘栗屋役のスタッフが「いらっしゃーい」と声をかけると、O 氏が「お金ないからまけて」と言い、甘栗屋役が「しょうがない、お嬢ちゃんたちかわいいからまけてやろう」と言うと、全員手を叩いて喜び、お金を払って甘栗を受け取った。くじ屋でもそれぞれ財布から、お金を出す仕草をし、くじを引いていった。くじ屋役が「はずれ」というとメンバーから「残念」と落胆の声があがった。L 氏がくじを引いたところで、くじ屋役のスタッフが「大当たり！」と言うと他メンバーから拍手が起き、L 氏は照れ臭そうにしながらも、笑って喜んだ。

シェアリング

感想では、P 氏が「お祭りでこんなに興奮したことなかったね」といい、そこから思い出が賦活されたのか、イメージアップの段階よりも、自身のお祭りの思い出を積極的に語りはじめた。L 氏はお金をくすねていたエピソードを再度語り、周囲が笑って反応してくれることが嬉しかったのではとディレクターは感じた。

#3 X+4年9月

ボランティアが参加しスタッフはディレクターを含めて全員で4名であった。

ウォーミングアップ

自己紹介：『最近の楽しみ』をテーマに行った。L 氏は「私は何も出来ません」「もう店も娘達がやってますから。今は何にもしていません」と語った。E 氏は「ここに来ること。なによりも月曜日が楽しみ。祝日が月曜日になることが多くて残念よ」と言い、O 氏も「やっぱり楽しみっていったらお友達と会っておしゃべりしてね」と同意した。M 氏は、「楽しみはなんもないです。楽しみより心配。病気が多い」といい、現在患われている病気の話をした。「あとは最近すぐ忘れる。あっちであった事を、こっちにきたら忘れてしまう」と言うと、O 氏も「そうね。皆そうなるよ」と声をかけた。P 氏も「70 になったら、がたがたといくよね」と M 氏に声をかける様子が見られた。

じゃんけんゲーム：おもちゃのお札を5枚ずつ渡し、ジャンケンでかつたら相手のお札を1枚もらえるというゲームを行った。全体的に非常に盛り上がりを見せた。

劇化

グループの中で「もう私は何も出来ないから」という発言が多く、また全体の展開についていけなくなることがある L 氏が、メンバーに対して安心感を持って関わられるように、さらに他メンバーも L 氏に関心をもって関わられるような交流を目指したいと考え、ディレクターはたびたび話題に出ている L 氏のレストランを取り上げられないかと考えた。メンバーから、L 氏に対して「このばあちゃんは料理が上手だもんね」、「レストランしてたもん」という話が出たのをきっかけにし、ディレクターから「私達もレストランに行ってみた

いなと思うので、ここに出張店を作ってみていいですか」と提案すると、他メンバーは「いいね」と笑って同意した。L氏は「今は孫と嫁がやってるから」と自信のなさそうな様子を見せた。ディレクターは「じゃあ出張店もお孫さんとお嫁さんにも少し手伝ってもらいましょう」と提案し、スタッフを孫役と嫁役にした。場所や店の雰囲気、メニュー等については、L氏だけでなく、他のメンバーも「和食が中心でね」と教えてくれた。和食だけでなく、ハンバーグ等の食事も美味しく、コース料理があること、また器も凝っているとのことであった。E氏からコース料理は予約が必要という話が出たので、ディレクターが「Eさん予約してくださいよ」と提案し、予約をする場面を行った。孫役が電話を受けることになった。E氏が「もしも、予約したいんですけど。3000円で2名。今日の夕方16時からお願いしたいんですが」と電話をし、その様子を見てディレクターから「Lさん、こんな感じですか?」ときくとL氏は「そうですね」と笑顔を見せた。

L氏やメンバーに話を聞きながら、椅子や机を使って厨房や、客席を作っていた。

話の中では出てこなかったが、L氏の補助自我としてスタッフを1名バイト役に設定した。バイト役がL氏に「お客さんが来たらどうしたらいいですか?」と聞くと、L氏は「お茶出したり、いらっしゃいませって言ったり」と教えてくれた。バイト役のスタッフが「僕慣れてなくてよくわからないから、一緒にやってもらえませんか」というと、L氏も「そうですね」と同意した。

ディレクターが「じゃあ、皆さんお店に行きましょうか」と声をかけ、E氏を中心に、「こんにちは」と店にはいると、L氏は「いらっしゃいませ、よくいらっしゃいました」とお客に声をかけた。嫁役が「お母さん、お茶をお願い」と伝えお茶を渡す仕草をすると、L氏はお茶を受け取り、客役のメンバーに配った。その後ディレクターから「一品目はなんですか?」と聞くとL氏が「小鉢ですかね」と答えた。そこでバイト役が「小鉢できました」とL氏に渡すと、L氏は「一品目の小鉢でございます」といいながら丁寧に配っていった。他メンバーは「いただきます」といいながら、少し照れたように食べる真似をした。観客だったメンバーにもディレクターが促し、「こんにちは」と店に入ってもらおうと、L氏は「いらっしゃいませ」とあいさつをした。

食事が終わり、ディレクターから「最後にお見送りしましょうか」とL氏に声をかけるとL氏は「ありがとうございました」と深々と丁寧に頭を下げた。他メンバーも「おしいゅうございました」と頭を下げ店を出た。

シェアリング

劇化を終えた後、ディレクターがL氏に「久々にお店に出てみていかがでした?」と聞くとL氏は「久々だったけど、我ながらやるなと思いました」と言って笑った。そうすると他メンバーから自然と笑いと拍手が起きた。「ほんと昔取った杵柄やね」と他メンバーも口々に感想を述べた。孫役のスタッフが「Lさんがとても上品だった」というと、他メンバーも「そうね。昔のまんまね」と頷いていた。メンバーから「おままごとみたいでちょっと照れたけど楽しかった」という感想が語られた。

#4 X+4年10月

ウォーミングアップ

2グループに分かれてテーマにそってジェスチャーを行い、相手のチームが何をしているか当てるゲームを行った。まず最初に『秋と言えば』というテーマで思いつくものを、参加者から挙げてもらった。その中からディレクターが動作での表現のし易さを考慮にいい、『稲刈り』と『栗拾い』をテーマとして設定した。L氏、N氏、P氏のグループとM氏、O氏、Q氏のグループに分かれ、それぞれにディレクターとスタッフが入り、思い出を振り返っていきながらジェスチャーを考えた。メンバーはテーマについて、ジェスチャーを交えてスタッフに実際にどのようにしていたのかというやり方を教えてくれた。お互いに発表し合う場面では、普段あまり前にでないM氏も積極的に稲刈りの様子を表現した。稲を刈り、それを腰からとった紐で束ねる仕草を行った。また稲役のO氏とQ氏はM氏が鎌を振ると横に倒れる仕草をした。M氏の仕草をみて、相手チームから「稲刈りでしょう」と答えがでると、「正解！」とM氏、O氏、Q氏は手を叩いて喜んだ。スタッフが「腰のどこから紐を取るっていうのはMさんが教えてくれたんです」と言うと、見ているグループからも「そうやって、腰のどこから稲を縛る紐を取ってたよね」と懐かしそうな様子で感想が述べられた。他メンバーから「稲の役っていうのが面白いね」という感想が聞かれ、ディレクターからも「いいアイデアですね」と返すと、稲役のO氏とQ氏は照れたように笑っていた。栗拾いのジェスチャーでは、L氏、N氏、P氏が、足で栗を踏みつけ中身を取り出し、トングで拾って後ろに背負った籠に入れる仕草を行った。見ていたメンバーは「栗拾い！」とすぐに当てることができ、いがぐりは手に刺さるため、最初に踏んで栗を出してから拾うことをメンバーが口々にスタッフに教えてくれた。

劇化

最後にディレクターが「せっかくだからみんなで栗拾いにいきましょう！」と提案した。場面を山に設定し、スタッフが栗の木になった。籠を背負うしぐさをしながら下を見て歩き、栗の木役のスタッフが風に吹かれてばらばらと栗の実を落とすしぐさをすると、メンバーは踏みつけて栗を拾っていく仕草をした。L氏はとまどった様子を見せていたが、ディレクターが「ここに栗が落ちてますよ。どうやって拾いましょうか」と尋ねると、L氏は「こうかな」と笑って栗を足で踏む動作をした。気管切開の手術をしており、声があまりでないN氏もディレクターから「そこに栗が！」と声をかけると、栗を踏み籠にいれる動作を笑顔で行った。みんなでたくさんの栗を拾い、ディレクターが終わりの合図に手を叩くと、皆笑い声をあげた。

#5 X+4年11月

テーマを『結婚式』に設定し、最初に結婚式の写真を見せて、当時の結婚式について振り返った。N氏やO氏などから「昔はこんな服着よかったね」など思い出が語られた。P氏から、昔は親同士が結婚を決め、結婚してから我慢の連続だったことが語られた。そのこ

とに対して N 氏や O 氏は「あんたも大変やったんやね」とねぎらいの言葉をかけていた。L 氏も「昔はそうでしたよね」と N 氏の話に関心を向けた。L 氏について聞くと恋愛結婚とのことで、当時はめずらしかったと周囲も盛り上がり、L 氏も笑顔で「よくしてもらいましたよ」と照れたように語った。話の中心は P 氏の結婚の話となり、ディレクターに対して「結婚って我慢の連続よ」等、経験から伝えてこようとすることも多かった。P 氏は結婚後、夫との関係の中で苦勞が多く、今は夫の介護が大変なのと、持病があり、夜寝付けずに病院で睡眠導入剤を貰っていることを語った。他メンバーから「苦勞してるんだね」と励ましがあがり、結婚、子育てについてそれぞれの思いが語られた。この日は P 氏の話を中心として展開し、劇化はせずにそのまま話をして終わった。

#6 X+4 年 12 月

ウォーミングアップ

ディレクターが『年末年始といえば』というテーマをあげ、まずはメンバーから連想することや思いつくことを挙げてもらい、ホワイトボードに書いていった。いろんな年末年始に関わる単語がでてくる。話題の中からディレクターは餅つきを選んだ。

劇化

餅つきについて思い出を聞くと、N 氏、O 氏、F 氏が中心となって、餅をかえすコツなどを教えてくれた。また米を蒸すときに鍋の中に大根を入れて、その水分で空焚きにならないようにすること等も説明してくれた。L 氏が隣のスタッフに話しているのが聞こえたため、ディレクターが「今何か美味しそうな話をしていましたね」と聞くと、L 氏は「つきたてのお餅を大根おろしと醤油にいれて食べるのが美味しかった」と話をしてくれ、周囲のメンバーも「あれは最高!」と共感した。M 氏は「色んな人のところに頼まれて、餅をつきに行ってたよ」と語り、周囲も「男の人ってそうやったよね」と言葉を返した。M 氏は「5軒も6軒もついてまわったよ」と笑顔で語り、ディレクターとスタッフが「そんなに? 大活躍ですね」と驚くと、M 氏は「餅ついて酒のんで、楽しかったよ」と思い出を語った。

ディレクターから「つくのって実際どうやるんですか?」と聞き、スタッフが「こうですか?」と餅をつく動作をすると、M 氏から「もっとまっすぐ」とアドバイスがあった。ディレクターから「教えてあげてください」と M 氏にも餅をつく動作をやらしてもらった。その動作に、ディレクターが「さすがですね」と驚くと、周囲からも「ほんと。腰が違う」と賛同の声があがった。L 氏が「私が子どもの頃は、ちょっと手伝ってあとは食べてばっかり」と笑って語った。ディレクターから「餅つきをみんなでやってみましょう」と提案し、スタッフと M 氏が餅をつき、Q 氏がもちをかえす役、N 氏と O 氏がもちを丸める役、L 氏とディレクターが子ども役をすることになった。

M 氏は照れながらも餅をつく動作をした。ディレクターが手でお椀も持つようにして「餅いれて」と N 氏や O 氏のところに行くと、それにつられたように L 氏も一緒に手をだし、N 氏と O 氏は笑いながら、慣れた手つきで餅をひねって丸め、L 氏とディレクターの茶碗

の中に餅を入れる仕草をした。ディレクターは「お餅おいしいね」と L 氏に声をかけ、L 氏も「そうね」と頷いた。

シェアリング

シェアリングでは L 氏が何度か「子どものときは楽しかったけど、大人になったら嫌になったね」と全体に言うことを繰り返し、周囲も「そうね」と笑って同意した。劇化が終わった後も、「昔はほんと朝から付きよったね」、「和室のところに、ついたお餅を並べてね」と思い出を語り合う様子が示された。

4. 心理劇に対する参加者の感想

参加者の心理劇に対する感想についてアンケートを実施した。参加者から聞かれた感想について表 4-3 に示した。

表 4-3 心理劇に対する参加者の感想

心理劇に対する参加者の感想
・毎回工夫してもらえる。ありがたい。
・劇は苦手だけど見ていて楽しかった。基本的に楽しく過ごさせてもらった。
・よかった。いろいろ教えてもらったり聞いてもらえたり。
・人と話せるっていうのがうれしい。家にばかりいると外のことがわからない。
・一人ひとりの状況を聞いて、それぞれのことがわかる。楽しかった。
・ときどき昔のことを思い出すのもいいと思った。
・とても感じがよくてありがたい。いろいろ昔のことを思い出した。こういう機会がないと思い出さないしありがたい。
・楽しかった。(スタッフの)聞き出し方が上手。いきいきとすることは大事だと思った。

5. 考察

1) グループ全体からみた心理劇の意義

参加者の感想から、他者との交流の楽しさが感じられていることが窺われた。また、「毎回工夫してもらえる」「聞き出し方が上手」といった感想のように、話すだけではない行為を通した心理劇の表現の促しに、スタッフの配慮や交流のしやすさを感じていることが感ぜられた。一方で、「劇は苦手」という感想から、行為化への抵抗や照れを有する者も存在すると考えられた。

本グループにおいては、テーマは昔の話題を取り扱っていったが、季節をテーマにメンバーに共通する話題を取扱い、個人的な話題をあまり深めることはなかった。これは、回想法にて、過去的话题を取り扱うことへの抵抗を見せた高齢者がいたことによる配慮であった。#2 では夏祭りをテーマに劇化を行ったが、劇化の前の回想の段階では L 氏以外からはあまり詳しく思い出は語られなかった。これは会話だけではイメージの湧きにくさや想

起の難しさがあつたことが考えられた。しかし、実際に縁日でくじをする中で、「こんなに
お祭りで興奮したことはないね」という感想が聞かれ、劇化が終わった後も劇化をきっか
けに想起された思い出をメンバー同士が自発的に語り合う様子がみられた。言葉のやりと
りだけでは得られなかった情動体験が行為を通して得られ、さらに行為を通して一緒に体
験することによって、メンバー間の一体感につながったことが考えられた。また、餅つき(#
6)など、ディレクターやスタッフが教えてもらうという方法を取りながら、参加者に劇化を
促していったが、行為を通して若い世代のスタッフと、メンバーがこれまで生きてきた文
化や体験を共有することが可能であった。また、手術の影響で声がでない N 氏も栗拾いと
いう行為を通し、他メンバーと生き生きとした交流をすることができた (# 4)。このよ
うに回想という認知的な作業だけでなく、劇化を通して「今ここで」の情動体験を共有す
ることができ、メンバー間の一体感や共感につながり、「肯定的な対人関係」が促されるこ
とが心理劇の意義として考えられた。M 氏のように、病気を抱え日常的に不安を有している
参加者が、心理劇においてはユーモアや工夫を見せ、積極的に表現する様子が見られた。
ふれあいスクールは治療の場ではなく、個人的な問題や葛藤を取り扱う難しさがあつた。
本事例ではグループの場では M 氏の不安や葛藤について傾聴する雰囲気は作りながらも深
めすぎない配慮を行った。また、スクールに参加する時間は、自分の不安や葛藤から少し
でも意識がそれ、メンバーとの交流を楽しむことでリフレッシュや気分転換を行う時間と
しての意義があることも感じられたため、「肯定的な対人関係」を積極的に促していくこと
は M 氏のように日常的に不安を抱えている高齢者にとっても重要であると考えられた。

一方今回の事例では、個別の人のエピソードを取り上げ、葛藤の解決をはかるような方
法は取り入れておらず、対人交流に重きが置かれて展開がなされた。よって、第 4 章の回
想法の中でみられたような過去の自分と向き合いながら、現在の自分の意味づけをするよ
うな発言は少なかった。しかし、L 氏は「何もできない」という自己の捉え方から、「なか
なかやるなと思った」という自己体験へつながるといった変化が劇の中で見られている。
よって L 氏を取り上げて考察を行っていく。

2) 心理劇 well-being の視点からみた L 氏の体験の理解

「自己受容」と「肯定的な対人関係」の視点から L 氏の体験についての考察を行う。

① 対人交流と自己受容の視点からみた L 氏の理解

L 氏は認知機能の問題がみられ、何事にも自信がなさそうにすることが多く「私はもうだ
めです」、「何も出来ません」と遠慮がちに言うことが多かった。日常生活でも自分が作り
上げたレストランを、嫁と孫にゆずり、一つの役割を終えている。活動中の様子について
は、普段は席でぼんやりとしていることも多く、声をかけられるとにこやかに対応するこ
うのように受身的な対人交流の在り方が見られた。

認知機能の低下から、周囲の状況を瞬時に把握し対応することが難しいと考えられ、対
人交流にも影響が見られた。L 氏の穏やかな一面や、以前からの人柄を知っているからか、

他メンバーは L 氏に対して非常に好意的で、年上の女性として尊重しながら、L 氏が話についていけない時にはフォローしたり、L 氏の繰り返される話を、嫌な顔をせずに何度も笑顔で聞いてくれる様子が見られた。一方 L 氏から他メンバーの関わりについては、自分から積極的に関わっていくことは難しいものの、他メンバーの配慮には笑顔で応じる様子が見られた。よって、温かく受容的な他者からの関わりを得ることはできているが、L 氏からの主体的な関わりが少なく、「配慮する人」と「配慮される人」という関係性が成り立ちやすいことが考えられた。

また、認知機能の低下により出来なくなったことが増えたり、周囲からの役割の制限があるためか、L 氏は「私は何も出来ません」と発言することが多かった。穏やかに過去のことを語る姿からは、今はもう何も出来ないという思いはありながらも、役割からの引退を静かに受け入れている印象であった。このように「何も出来ない自分」というように自己の捉え方が固定化されており、現在の役割を受容している反面、物事に対しては受身的で現在の自分の可能性や役割の広がりには意識が向きにくいようであった。

② 心理劇を通してみられた L 氏の「肯定的な対人交流」と「自己受容」の在り方

L 氏にとって「何も出来ない自分」ではない自己体験と、配慮されるだけの存在でないより相互的な対人交流の形成をねらいとし、#3 では L 氏が以前店主をしていたレストランへ行くというテーマを取り上げた。「今は何もしていない」と言いながらも、レストランは L 氏にとって大事な意味をもつことが窺われた。L 氏は最初は自信がなさそうにしていたが、周囲のメンバーが「おいしかったよ」、「器に凝っていて」と語り、自身のお店についての話題がもりあがってくると L 氏も笑顔を見せた。スタッフをバイト役として、L 氏の補助自我とし、劇を展開すると、L 氏は丁寧にお辞儀をし、食事を運んだ。他メンバーは食事をする客という形で参加し、笑いながら食事をする仕草を行っていた。このような展開のあと L 氏は「久々だったけど我ながらやるなと思いました」と発言をしている。レストランの接客は以前から L 氏がやってきたことであった。劇の中で改めて接客という役割体験をし、今の「何も出来ない自分」とは違った体験がなされたことが考えられる。「何も出来ない」という、いつもの自分とは違った自己体験をする中で、新しい体験への広がりが見られたものと考えられた。針塚(2008)は、過去の経験や、未来的な展望であっても、「今ここで」経験することができるという点に心理劇の有用性があることを述べている。レストランの話題がでても語りの場面では、「もう何もしていない」と自信のなさを見せていた L 氏が、「我ながらやるなと思った」と語ったのは、行為を通して実際に接客を「今ここで」体験し、他メンバーと関わっていく自己役割体験があったからこそ促されたものと考えられた。

また、#2 の『夏祭り』の劇では、L 氏のおこづかいをくすねていたというエピソードから、L 氏が他メンバーにくすねたお金を分ける場面を取り入れた。他メンバーも「ありがとう」と受け取り、その後、一緒に甘栗やくじを楽しむ様子が見られた。また、『餅つき』(#6)では、お餅をもらいに来る子どもになり、ディレクターの補助のもと器をもって他メンバ

一に餅を分けてもらい、餅つきをL氏なりに楽しんだ。日常的な会話の中ではL氏は、どう答えていいかわからずに、周囲に助けをもらうことが多く、また、会話も周囲に合わせてもらったことが多かった。しかし劇場面では、みんなにお金を分けてあげるL氏、ともに夏祭りを楽しむL氏といったように、普段の配慮されるだけではない様々な役割体験がなされたものと考えられた。周囲のメンバーにとっても、L氏は「少しお手伝いが必要な人」ではなく共に夏祭りを楽しむ仲間としての、役割関係が展開された。よって、日常的な被援助的で受身的になりがちなコミュニケーションが、心理劇の役割関係を通して、より相互的なコミュニケーションの体験となったと考えられ「肯定的な対人関係」の構築が促されたと考えられた。一ノ瀬(2004)は認知症高齢者への心理劇の実践において、身振りや手振りがあることで、視覚的な情報を捉える方が効果的な認知症高齢者にとって分かりやすく興味を引きやすかったことを報告している。このように、心理劇は言語による概念、イメージ的な理解のみでなく、身振りや動作といった行為を通じた理解や関わりが可能であり、このような心理劇の特性が、認知機能の低下したL氏のコミュニケーションの助けになったことが考えられた。

このように心理劇によって、日常とは異なった自己役割体験を通して、L氏の「自分もやるなと思った」という発言にみられるように新たな自己の可能性の発見という「自己受容」の促しがなされたと考えられた。また、対人関係においても「配慮される人」という役割関係が固定化しがちであったが、役割演技を通してL氏の主体的な表現が可能となり、L氏にとって配慮されるだけではない、より相互的な「肯定的な対人関係」につながっていった。

本事例では、過去に焦点を当て、それを行為化する形をとった。しかし、心理劇はテーマの多様性があり、劇という特性から、実際には起きていないことや、叶っていない希望等をテーマにすることも可能である。過去に焦点をあてるだけではない展開の在り方についても検討が必要であると考えられた。

3) 劇の導入における配慮

劇を導入する際に、参加者が照れたり抵抗感を示したりすることが考えられた。そこで導入時には、ウォーミングアップで、風船に様々なイメージを付加して、その中でそのイメージに応じた反応を促す等、楽しみながら行為を通じた表現へとつながる工夫を行った(#1)。急に自分ではない役割をとることは難しいと考え、まずは自分としてそのまま参加できるようにした。また、温かな対人交流の活性化を目標とし、個人的な話題に焦点化して取り上げることはあまりせず、全体で共有されやすいテーマを選んで実施した。#4ではクイズ形式を取り上げ、ジェスチャーという形で行為化を促し、そこから行為を通じた自己表現を促していった。このように、共有性や楽しさを優先させ、抵抗感が少なく劇化になじめるような配慮や、安全性の優先という点で工夫を行った。

第3節 「今」と「未来」に焦点を当てたテーマによる支援の検討

1. 目的

第2節では、昔の思い出をもとに劇化を行うという展開であった。しかし、高齢者は過去を振り返りながらも「今」を生きているという事実にも目をむけなければならず(黒川, 2013), 「今」, そして「未来」にも焦点を当てた支援についても検討が必要である。よって本節では、回想をあまり好まなかったR氏に焦点をあて、「今」と「未来」をテーマにした心理劇の展開とその意義について検討することを目的とする。

2. 事例の概要

X+6年度の事例である。「今」と「未来」についてのテーマで心理劇を展開した1セッションを取り上げて考察を行う。

グループの概要: 小グループに分かれて活動を行っているが、本事例では欠席者が多く、またスタッフの参加が少なかったため、13人のグループにて活動を行った。男性が2名、女性が11名であった。年齢は77歳から89歳であった。スタッフはディレクター1名と、スタッフが2名の参加であった。

2時間の活動枠の中で、前半の1時間は動作法でセルフリラクゼーションを行い、後半の1時間で心理劇を行った。心理劇を行ったセッションを取り上げる。

R氏: 80歳, 女性

HDS-R:28点, GDS:1点

非常にはつらつとした元気な女性である。ご主人を亡くし一人暮らしをしている。「ふれあいスクール」以外でも、地域のサロン、老人クラブ、太極拳と様々な活動に参加しており、刺繍や家庭菜園等の趣味も多い。「ふれあいスクール」はみんなと一緒に話をしたり、身体を動かしたりするのが楽しいと語った。しかし回想法については、やんわりと「昔の話をあんまりしても・・・」といい、回想法の感想を聞くと「認知症にいいと聞いたから、時々したらいいのかなと思う」と答え、あまりモチベーションは高くないことが窺われた。「ふれあいスクール」では、「人と話したりできるのが楽しい」と交流を求めており、仲の良いメンバーと積極的に関わり、また他メンバーに対して非常に配慮的であった。

3. 事例の経過

ウォーミングアップ

見えないボール回し: 輪になって座り、隣の人に実際にボールを回していった。その後、目に見えないボールをイメージで回していった。ボールや、「あつあつの焼き芋」、「ぬるぬるすべるとじょう」、「赤ちゃん」等と様々なイメージを付与し、それぞれに合わせながら

ジェスチャーをして回していった。普段はぼんやりしていることの多い男性参加者も焼き芋がくると「熱い、熱い」と隣に渡したり、赤ちゃんが回ってくると「高い高い」をしたり、「おっばいあげようか」と冗談を言う者もいたり、笑いが絶えず大いに盛り上がった。次に「寒くなってきたのでマフラーを順番に隣の人にかけてあげましょう」とディレクターが声をかけた。一人の参加者がスタッフに対して「これ、まちこ巻きっていうのよ」といい、昔流行ったマフラーのまき方をしてくれた。そこから「君の名は」という映画で登場人物の「真知子」がしていたマフラーの巻方で、若い世代に非常に流行ったことをディレクターやスタッフにメンバーが教えてくれた。その後他メンバーもマネして、真知子巻きをし、見ていたものが「素敵よ」、「懐かしいね」と手を叩いて、ほめたり懐かしんだりしていた。

ロールプレイ『プレゼントを渡し合う』：メンバー間の温かい対人交流の活性化につなげる目的で、お互いにプレゼントをしあうというロールプレイを行った。ディレクターから「いまマフラーを巻き合っ、なんとなくあったかい気持ちになりました。寒いので、あったかい気持ちにもっとなれるように、お互いに今後は何か贈り物をしてみませんか」と導入した。二人組のペアを作り、各々相手にプレゼントしたら良さそうだと思うものを想像して、プレゼントすることとなった。最初に一人が贈り物を渡し、その後、役割交代を行った。全体で同時にロールプレイを行っていった。それぞれ、プレゼントを渡し、相手がそれに喜ぶ仕草をみせていた。ロールプレイの後にそれぞれ何を送ったのかを聞いていった。メンバーは「難しかった」、「悩んだ」といいながら、編み物が得意であり、自分で編んだセーターをプレゼントしたものや、ネックレスをプレゼントしたもの、おいしいお菓子をプレゼントしたものを披露した。また、スタッフと組んでいた男性参加者が「家を買ってやった」といい、「気前がいいね!」と盛り上がった。R氏も悩んだがお菓子をプレゼントしたと話した。

劇化

プレゼントの流れで、ディレクターから「今、みなさんって何か欲しいものってありますか?」と聞くと、R氏が率先して、「いや、もうこの年になると欲しいものなんて無いよね」と話し、周囲もそれに賛同するように頷くものが多かった。89歳と88歳のグループの中での最年長のペアが、「私達はさっき、人生で一回でいいから、死ぬ前にもものすごく上等なお肉を食べたいねって話していたのよ」、「もう噛まなくていいくらい柔らかいやつ」、「あんまり量は食べられないから少しいいよね」とくすくすと笑いながら話した。ディレクターが「素敵ですね、私も食べてみたい」というと、他メンバーも笑いながら「確かにそんなお肉食べたことないね」と話した。そこでディレクターから「何かしてみたいこと、これから皆さんでしてみませんか」と導入し、6人と7人のグループに分かれ、それぞれにスタッフが入って、まずは今してみたいことについて話すことにした。

R氏は、グループの中で美味しいお抹茶とお菓子を食べていることを語った。R氏は茶道の経験があり、お菓子も本当に高いものはとてもきれいで繊細であると話した。また、

旅行に行きたい、温泉に行きたいという話題が他メンバーから語られた。日本酒が好きなメンバーが「温泉で美味しい日本酒飲みたいね」というと、他メンバーからも「いいねえ」と賛同があり、盛り上がった。温泉には沢山行ったことがあるという参加者から、「下呂温泉には行ったことがなかったのよね」と話題がでた。そこで、出てきた話題をまとめ、皆で下呂温泉に行き、おいしいお抹茶と和菓子を頂き、温泉に入って日本酒を飲み、高級な米沢牛を食べようということになった。参加者は2グループに分かれて輪になり、スタッフがそれぞれのグループで旅館のスタッフとなった(図4-1)。

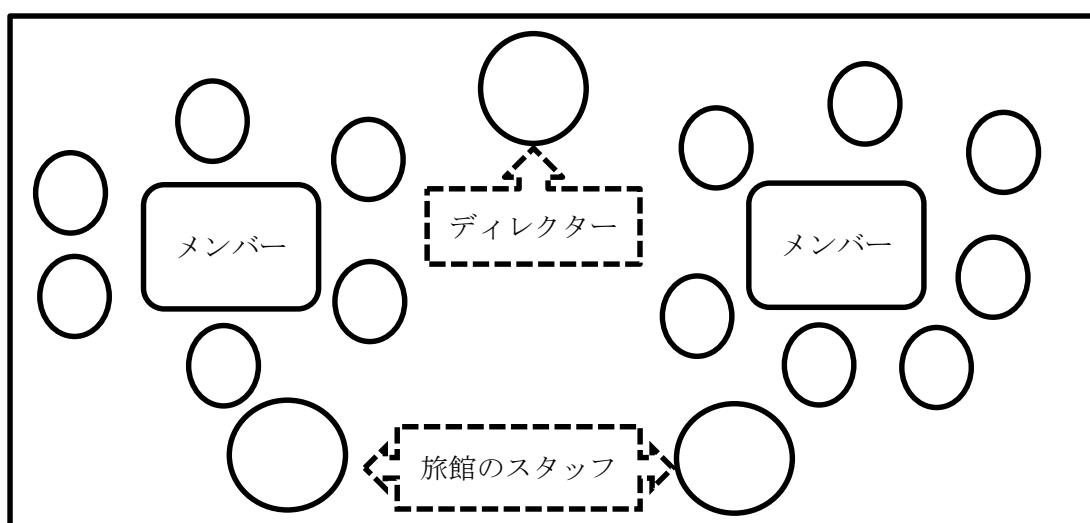


図4-1 心理劇の場面構造

ディレクターが最初に R 氏に「お茶立ってどうやって立てるんですか？旅館のスタッフに教えてあげてくれませんか」と頼むと、R 氏は「わかりました」とお茶をたてるやりかたを簡単にスタッフにやってみせ教えてくれた。

そこでディレクターが「ではここは下呂温泉の老舗温泉旅館です。さっそくついたらサービスがあるみたいですね」と劇を展開すると、旅館のスタッフ役が「ようこそいらっしゃいました。この旅館では、お抹茶と和菓子のサービスを行っております」と、メンバーに抹茶と和菓子を振舞った。R 氏は慣れた手つきで、お茶を飲みながら「お抹茶はこんなふうに両手をそえて」と他メンバーに教えていた。スタッフ役が「和菓子、いかがですか？」と聞くと R 氏は「美味しいです」と答え、他メンバーと笑い合っていた。

次の場面として温泉に入ることとなる。ディレクターが「では、次はみなさん露天風呂にやってきました。この温泉はどんな効果がありますか？」とスタッフに聞き、スタッフが「肩こり腰痛、あと美肌にも非常に効果があります」というと、メンバーは「あら、やったね」と笑った。

温泉に入るとそれぞれ「気持ちいいね」と声を掛け合いながら、湯船につかる仕草をしていた。そこでスタッフが「日本酒、ここに置いときますね」と声をかけると「やったあ。

贅沢ね」といいながら、お互いのおちょこに注ぎ合った。お酒を飲みたいという希望を出したメンバーは「こんな、出来たらいいね」としみじみと発言した。

続いて、ディレクターから「では、身体も温まったので、次は食事にしましょう」と食事の場面を設定した。ディレクターが「ものすごく高級な米沢牛が来ました」といい、スタッフが「米沢牛のステーキでございます。お肉の味を味わっていただきたいので、よろしければ最初はこちらの塩を、あとわさびを少しつけてお召し上がりください」というと、メンバーは「しゃれてるね～」と盛り上がった。お肉が食べたいと最初に行っていたペアは食べる仕草をしながら、「これは歯が無くても食べられそう」とユーモアを交えて言い、「いいね、こんな贅沢」とメンバー同士で語り合いながら食事の時間を終えた。

シェアリングでは R 氏は「こんな風にみんなと温泉に行けるなんて思ってもなかった。このメンバーでこんな風に行けることは無いだろうから、嬉しいですね。よかったです」と語った。他メンバーからも「身体も悪いし、なかなか皆で遠出の旅行は出来ない。いい経験をさせてもらいました」と感想が上がった。

4. 考察

心理的 well-being の視点からみた R 氏の体験の理解

R 氏は明るく、はつらつとしており、また「ふれあいスクール」以外にも様々な活動の場を持っている。一人住まいではあるが、自身から充実を求め行動する人であった。R 氏は回想法に対しては「あまり過去の話ばかりしても」と、関心は高くなく、テレビで認知症にいいと聞き、それならたまにはやってもいいかもしれないという程度であった。R 氏は、高齢期の時期を R 氏なりに楽しみ生活していることが窺われた。R 氏は「肯定的な対人関係」を日常的に同年代のメンバーと持ちながら、今を充実して生きることを求めており、回想法に見られるような「過去」の自分よりも、「今ここで」の人との関係の充実感をより求めていることが窺われた。

R 氏はウォーミングアップで行ったような活動は盛り上がりを見せ、他メンバーとの関わりを楽しんでいる姿が見られた。贈り物を送り合うとなった際には少し困った様子を見せ、してみたいことについては「いや、もうこの年になると欲しいものなんてないよね」と語った。R 氏は、夫と死別し、妻としての役割も終え、改めて自分の人生を楽しんでいるが、高齢期の自分の身の程の中での楽しむという意識も強い印象をディレクターは持っていた。R 氏の言葉に代表されるように、何か欲しいもの、したいことを考えることへの戸惑いがグループ全体に感じられた。しかし、R 氏よりも 9 つ年上の参加者が、素直に、そして楽しそうに「いい肉が食べたい」という姿をみて、グループ全体が、何かをしてみたいという気持ちについて触れることに対して、前向きな雰囲気になったことが感じられ、「皆のしたいことを劇でしてみる」という展開へとつながっていった。

R 氏は抹茶と和菓子を楽しみたいという希望を語り、劇の中で実際にメンバーと共に抹茶を飲み、和菓子を楽しんだ。また、他メンバーからの希望をたくさん取り入れた、豪華な

旅行に、メンバー同士で笑いながら「いいね、こんな贅沢」と言い合い、劇中での体験ではあるが、R氏は最後に「こんな風にみんなと温泉に行けるなんて思ってもなかった。このメンバーでこんな風に行けることは無いだろうから、嬉しいですね。よかったです」と述べた。針塚(2008)は、劇という「余剰現実」の中で役割を持ち、その中であたかも本当にその役割かのように体験し、人間関係の構造が生まれてくると心理劇の特徴について説明している。実際に温泉に行ったわけではないが、劇という余剰現実の中で、メンバー同士が、共にやりたいことを楽しんだ体験の中で、普段とは違ったメンバーとの対人交流の感覚が促されたことが窺われた。他メンバーが言うように、「ふれあいスクール」のメンバーでの実際の遠出の旅は難しいものの、その旅行が劇化のなかで体験され、共にしたいことを楽しめた体験は日常的な「ふれあいスクール」での温かな対人関係の深まりへとつながったのではないだろうか。

R氏は今の人間関係を楽しみ、これまでも満足していたからこそ、「もうこの年になると欲しいものなんてないよね」という発言がみられたと考えられる。しかし、「してみたいこと」という今の自分が求め、また将来の展望の中に位置づけられることをテーマにしたことで、普段とは違った対人関係の深まりと、メンバーとの新しい体験に開かれる体験がなされたと考えられた。

心理劇では余剰現実の中で、日常では体験し得ない対人交流の体験を促すことが出来、「肯定的な対人関係」へとつながることが示唆された。また、新しい体験へと開かれた自己感覚へとつながり、自己の体験が促されることが考えられた。

第 5 章 動作法を用いた実践研究

第1節 高齢者を対象とした動作法による支援について

第3章、第4章では参加者同士の対人交流の促進に主眼を置き、回想法と心理劇を用いたアプローチの意義について検討を行った。しかしながら、参加者の中には「ふれあいスクール」に参加する意義として「健康維持」「健康である自分の確認」を挙げている者もあり、対人交流のみならず高齢期に入り自身の健康維持や、健康に過ごす自分を確かめるといったニーズを有していることが考えられた。高齢者が「老い」を認知する過程には身体機能の低下がきっかけとなることが指摘されており（吉田・田中 2005）、高齢者にとって身体の変化は老いてきた自分を象徴するものとして感じられることが窺われる。高齢者にとって身体機能の低下や変化は「老い」を感じる契機となり、自身の身体をケアすることは、高齢者の「老い」へいかにつきあっていくかの一つの在り方であると考えられる。また、高齢者の多くは膝や腰の痛み、こりやしびれを訴え、さらに成瀬（1992）は、高齢者の身体的な特徴として、躯幹部の硬さや、姿勢のゆがみが顕著になってくることを指摘している。

針塚（1988）は身体を自由に動かすことができない経験は、物理的な不全感を生じさせ、自分の身体についての自信を失わせるとし、こういった身体機能の低下は、日常生活活動を消極的、受け身的な方向に導くとしている。このように、老化に伴う身体のゆがみや、それに伴う痛みは、高齢者の生活を消極的、受け身的にする可能性が考えられ、身体機能の低下によって、高齢者の主体的な心的機能までもが阻害されてしまうことが懸念される。しかし、機能維持ばかりを強調すると老いの否定にもつながる可能性が考えられる。成瀬（1992）は、高齢者は身体に関心が高まり健康志向となっていくが、実感的体験に即した健康志向ではなく、抽象的・観念的健康観にすぎないこと、自分の努力で自体を動かすという実感的体験は自分の生きる実感をたしかめる重要な自己確認の活動となり、現状をみつめながら、自己を受け入れ今を大切に生きる実感へとつながると述べている。つまり、「健康維持」は高齢者から多くニーズとして語られるが、現実的、実感的体験が自己の受け入れや今を生きる実感につながるということが考えられる。

また、足立（2011）は、高齢者に動作法を実施し、高齢者の心理的適応には身体的衰えが大きな影響を及ぼすものと推測されているが、重要であるのは、心理的な自己統制感である可能性を示している。つまり、高齢者の心理的適応に対して、重大な影響を及ぼすものは身体的衰えそのものではなく、それに対する態度、捉え方、体験様式であることを示唆している。さらに足立（2012）は、動作法を実施した群とラジオ体操を実施した群で、内的統制傾向と主観的幸福感を比較し、動作法の能動的な身体への関与と自己コントロールの体験が、受動的体験の占める割合の増加と自体感の希薄化が進行しつつある高齢者にとって、内的統制傾向を賦活し、主観的幸福感を向上させると考察している。つまり、高齢者にとって能動的な身体への関与と自己コントロール体験に焦点を当てた体験は心理的な満足感にもつながっていくことが考えられた。このことから、高齢者にとって、今の身体

の感じを確かめる「実感的体験」と、身体に対する「能動的関与」は、高齢者が今ある身体のあるありようを受け入れ、いたわりながら今ある身体で主体的に生活を行っていく体験へとつながっていくと考えられた。以上より高齢者の身体を通した実感的体験と、身体への能動的関与は高齢者の心理的 **well-being** に寄与するものと考えられた。よって本章では、身体へのケアを通した高齢者の心理的 **well-being** の支援としての動作法を取り上げ、その意義と支援の在り方について検討を行うこととする。

現在、動作法は様々な対象に適用されており、高齢者も例外ではない。特に障害高齢者への適用の報告が多くなされているが、最近では、地域在住高齢者への動作法の適用も試みられている（長野 2005, 藤原 2009, 河野 2012）。集団での動作法の事例として、岸野(2012)は高齢者の介護予防と大学の地域貢献を目的とし、健康動作法を実施し、そこでの体験に関してアンケート調査を行なった。その結果動作法のグループにおいて、「からだの変化」と「気持ちの変化」だけでなく「生活の変化」がみられ、ひいては地域での自立した生活を支えることにつながることを示唆されている。このようにグループ動作法についての意義について報告がなされている。

鶴(2000)は、わずかな動きでもそこにクライアントの実感があれば、クライアントは能動感や現実感といった新しい体験をしていると述べている。動作法によって身体と向き合っていくことは、自分の身体ひいては老いてきた自分と向き合っていくこととなり、能動的な体験や新しい気づき、自分を受け入れていくといった「自己受容」の過程があると考えられる。

また、地域支援の場の実情は、多くの参加者が参加しており、人手と時間の問題から、1対1での対応が難しい場面にも多く遭遇する。中島(2012)は、高齢者への動作法は、集団として行なう場合と、マンツーマンで個別に行なう場合があり、集団で行なうメリットとして、たくさんの対象者に一度に動作法を実施できること、被援助者が気楽に参加できること、被援助者同士が組んで動作法を実施し、ロールチェンジを体験させることができることを上げている。藤原(2009)は、地域在住高齢者グループに動作法を行った事例において、グループ開始当初は、他参加者との交流があまり見られなかった参加者が、グループを進める中で、他の参加者との交流が活発となり、他の健康づくりの活動にも参加するようになった経過を報告し、グループで行うことの意義について述べている。グループ動作法では、参加者同士がお互いに援助者役割を体験することによって対人交流を促す側面があり、お互いに援助しあうという体験の中で「肯定的な対人関係」を促すことが考えられる。

以上を踏まえ、本章では、高齢者が「実感的体験」と、身体に対する「能動的関与」の体験を通して、今の自身ありようを受け入れ、今ある自分で主体的に生活を行っていくという「自己受容」の側面への支援と、参加者同士が援助者役割を体験することによる「肯定的な対人関係」の側面への支援として動作法を実施し、その意義について検討を行う。

第2節 高齢者のグループ動作法を通じた自体感の変化に関する検討

1. 目的

鶴(2000)は、わずかな動きでもそこにクライアントの実感があれば、クライアントは能動感や現実感といった新しい体験をしていると述べている。動作法によって身体を通じた新たな自己への気づきの体験を促すには、高齢者が身体への実感を得ることが必要であると考えられた。そこで、高齢者が動作法の中で得た身体の変化について、自体感の変化という点から捉え、グループ動作法による参加者の自体感の変化について、グループ実施前後の評価表による得点から検討することを目的とする。

2. 方法

対象者：「ふれあいスクール」に参加している 22 名と、二つの「ふれあいいきいきサロン」(サロン①, サロン②)に参加している 27 名の高齢者を対象とした。サロン①は 10 名, サロン②は 17 名であった。「ふれあいスクール」は調査を行なった X+5 年 6 月～12 月の間に 5 回の活動を行っているが、サロン①, サロン②は年間 1 回のみでの活動であった。よって、「ふれあいスクール」での動作法の取り組みの 1 回目のみでのデータを用い、初回の体験を検討することとした。

3. 実施手続き

ふれあいスクールでは、22 名の参加者を 6 名から 8 名の 3 グループに分け、各グループに 2 名から 3 名のスタッフが入り、グループ動作法を行なった。活動スケジュールについては表 5-1. に示す。

表 5-1 活動スケジュール

ウォーミングアップ(30分)	グループの雰囲気作りのための自己紹介やゲーム等を行う
導入(10分)	動作法についてのオリエンテーションを行う
評価表記入①(5分)	
動作法(40分)	肩上げ課題・肩開き課題・首のリラクゼーションをセルフリラクゼーション ペアリラクゼーションで行う
評価表記入②(5分)	

ふれあいいきいきサロンに関しては、参加者 10 名のサロン①と、参加者 17 名のサロン②にて行った。サロンにおいては、スタッフは 2 名から 3 名で、小グループに分かれずに一斉に動作法を実施した。活動スケジュールに関しては、「ふれあいスクール」と同様である。

具体的な援助方法については、肩上げ課題・肩ひらき課題・首のリラクゼーションをセ

ルフリラクセーションとペアリラクセーションで実施した。実際の援助方法については、それぞれの参加者にあわせて行い、統一はしなかった。

動作法実施前後に日常的自体感尺度（原戸・古賀，2004）を、参加者の回答のしやすさに考慮して改変したものを参加者に記入してもらった。質問紙の実施は、参加者に今現在の身体の感じに注目してもらうことも目的として行なった。

質問紙

日常的自体感尺度（原戸・古賀，2004）を改変した「①からだが軽い感じがしますか」，「②肩がこっている感じがしますか」，「③からだのだるい感じがしますか」，「④からだリラクセスした感じがしますか」，「⑤からだのどこかが痛い感じがしますか」の5項目であった。それぞれの項目に関して「とても軽い感じ」，「どちらでもない」，「やや軽い感じ」，「あまり軽くない感じ」，「まったく軽くない感じ」というように5件法で回答を求めた。動作法の実施前後に記入してもらった。質問項目は高齢者でも比較的答えやすいよう簡略化し，リラクセーション課題を中心とした実施であるため弛緩感やリラクセス感に焦点をあてたものとした。

4. 結果と考察

グループ動作法実施前後の日常的自体感尺度のそれぞれの項目の得点の平均値の差の検定を行なった。その結果，項目①($t=-6.24$, $df=47$, $p<.01$)，②($t=3.84$, $df=47$, $p<.01$)，④($t=-5.31$, $df=46$, $p<.01$)，⑤($t=3.34$, $df=47$, $p<.01$)において動作法実施前後で1%水準で差が見られた(表 5-2，図 5-1)。動作法実施前より後のほうが，身体の軽さやリラクセス感が増し，肩のこりや身体の痛みに関しては軽減していることが考えられた。

表 5-2 動作法実施前後の日常的自体感尺度得点の平均値

項目		N	MEAN	SD
①からだが軽い感じがしますか	実施前	48	2.94	1.31
	実施後	48	4.12	0.82
②肩がこっている感じがしますか	実施前	48	3.40	1.33
	実施後	48	2.60	1.21
③からだがだるい感じがしますか	実施前	41	2.63	1.34
	実施後	41	2.44	1.32
④からだがりラックスした感じがしますか	実施前	47	3.13	1.21
	実施後	47	4.19	0.83
⑤からだのどこかが痛い感じがしますか	実施前	48	3.13	1.32
	実施後	48	2.50	1.32

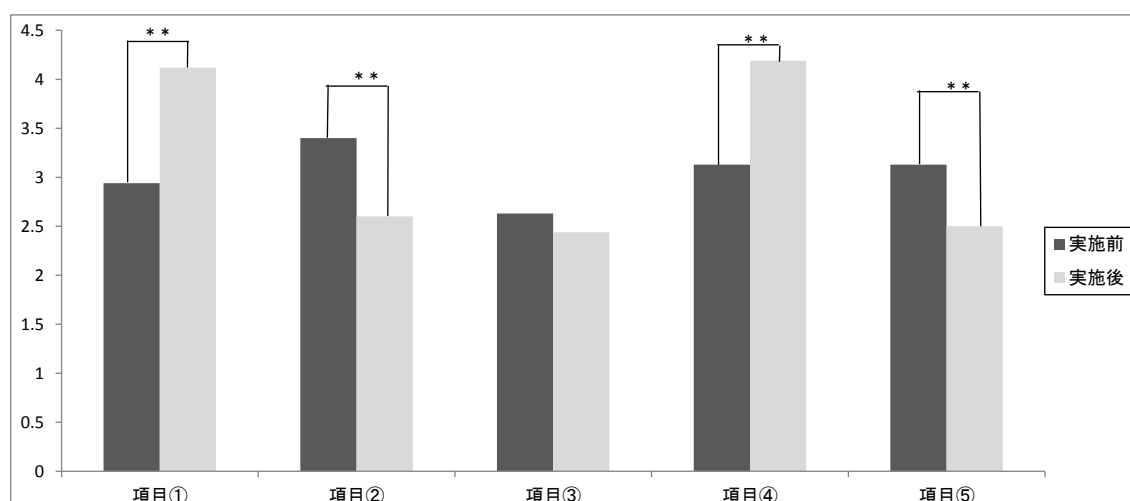


図 5-1 動作法実施前後の日常的自体感尺度得点の差

このことから、グループにおけるセルフリラクセーション・ペアリラクセーションにおいても、個々の身体のニーズに沿った課題設定は難しいものの、自体感の変化が感じられていることが示された。

本活動では、肩周りの課題を中心に行っており、実際に「肩のこり」が軽減したと感じられているが、加えて「身体の痛み」に関しても変化がみられている。高齢者にとって、肩周りの痛みが特に感じられている可能性が考えられるが、加えて、課題で狙った肩周りといった部分的な感じの変化のみでなく、「身体が軽くなった」、「痛みが軽減した」といったような肩周りに限定しない身体の感じの変化も起こっていることも考えられる。「リラックス感」においても実施後に得点が上がっていた。肩周りの課題であるが、動作法の課題の中で、力を抜くこと等に注意を向けた結果、リラックス感につながっていったと考えら

れる。さらに本活動がグループ活動であることを考えると、グループ内でリラックスできる体験は、グループそのものに対する安心感にもつながることも考えられる。

「身体のだるさ」については差がみられなかった。平均値を見ても、高齢者にとって「だるさ」という身体への感じはあまり意識されていないことが考えられた。

本研究では、グループ動作法においても、自体感の変化がみられ、高齢者グループへの援助方法としての有用性が示唆された。しかし、実際の支援の場における取り組みであり、各グループでの実施の方法の統制はできていない。具体的なグループにおける動作法の実施方法や参加者の様子がどのように自体感に影響を与えたかについてはより詳細な検討が必要である。

第3節 身体と通した「実感的体験」と身体への「能動的関与」を通した「自己受容」と援助者役割体験による「肯定的な対人関係」を促す支援の検討

1. 目的

グループ動作法に参加した事例のうち、相互的な対人交流の困難さと日常的な実感的体験の乏しさがみられる S 氏と、身体のケアをすることで自身の老いに対処しようとする傾向が強く、主体的、能動的に身体に向き合っていく動作法による支援が有効であったと考えられる T 氏の事例を取り上げ、動作法の意義と支援の在り方について心理的 well-being の視点から検討することを目的とする。

2. 事例の概要

本研究では X+5 年度の「ふれあいスクール」で、筆者が担当した小グループでの取り組みを取り上げる。

- ① 対象者：X+5 年度は 6 名から 7 名ずつの 3 グループに分かれてグループでの動作法を行った。リーダー1名、コ・リーダー2名の3名のスタッフが参加した。本研究では、グループ動作法の取り組みを行なった5回のセッションについて取り上げる。
- ② 活動の枠組み：活動のスケジュールについては、第2節の表5-1に示した。
- ③ グループメンバーの編成：メンバーの詳細は表5-3に示した。

表5-3 参加者と HDS-R, GDS の得点

	年齢	性別	HDS-R得点	GDS得点	参加状況				
					#1 6/25	#2 7/30	#3 10/29	#4 11/26	#5 12/17
S氏	86	男性	16	9	○	○	○	○	○
T氏	80	女性	27	6	○	○	○	○	○
U氏	89	女性	(25)	(4)	○	○	○	○	○
V氏	78	女性	29	0	○	○	○	○	○
W氏	79	女性	29	6	○	○	×	○	○
a氏	78	女性	28	0	○	○	×	○	○
b氏	79	女性	27	5	○	○	○	○	○
c氏	78	女性	未実施	未実施	—	—	○	○	○

※U氏はX年度のHDS-RとGDS未実施のため、X-4年度の得点を記載

※c氏は#3よりふれあいスクールに新しく参加となった

※8月、9月は他行事等の関係で未実施

S氏：86歳男性

Y町に生まれY町で育った。認知機能の低下がみられており、状況理解が難しく、ぼんやりと過ごすことが多かった。スタッフや他メンバーのサポートがあると、にこやかに活動に参加し、楽しむことはできていた。

T氏：78歳女性

結婚を機にY町で暮らし始めた。気さくでグループへの活動にも積極的に参加していた。ご主人を亡くし、独居であった。一人暮らしになり、寂しさを感じており「ふれあいスクール」は来るだけで元気になると語っていた。「ふれあいスクール」以外の活動ではカラオケや太極拳に参加していた。

3. 事例の経過

#1 (X+5年6月)

スクールには数年以上参加している者がほとんどであり、グループは和やかな雰囲気であった。

『最近の楽しみ』というテーマで自己紹介を行なったT氏はスクールに来るのが一番の楽しみと語り、他のメンバーも頷き、同意する様子が見られた。

身体の様子について聞いたところT氏は肩こりがあること、身体には非常に気を遣っており、毎日の散歩と太極拳に行くことが健康のために行っていることであると積極的に語った。また、T氏は最近気になったこととして、以前訪問販売で、美容に関する商品を高い金額で買ってしまい、それ以来よく訪問販売が来るようになった気がすることを語った。

「この人は買うって思われてるんじゃないかな」「美容ローラーもしわがなくなるって言われたけど、全然だった。だまされた」と悔しそうに話した。一方、S氏は『健康』が話題のテーマとなっていることを理解できておらず、状況や、話題の理解が難しいことがうかがわれた。

ウォーミングアップではお互いの身体の調子を聞き、マッサージをしあう活動を行った。この活動は、メンバー間の交流を促すこと、マッサージを『される』受け身的な体験と、動作法における体験の違いを感じることを目的として行った。肩を揉み合っているが、申し訳なさそうにするメンバーも多く、リーダーが終わりの時間を告げる前に終えてしまっているペアが見られた。

リーダーが最初に動作法について説明を行った。「先程のマッサージでは、人にしてもらいましたが、動作法は自分で力を抜いたり弛める事が大切です。自分で身体の固さに気づいて、自分で弛められるように、意識してみましよう」と伝えた。

まずは肩上げ課題を行った。リーダーが「ゆっくり肩を上げていきましょう」と声をかけ、全員で同じ動きを行った。それぞれ肩を上げる様子がみられたが、S氏はよくわかっていない様子であったため、コ・リーダーが隣で声をかけ、リーダーの動きをみて合わせて

肩を上げていくように促した。「ぐーっと力が入っているのを感じてください。そこからゆっくり力を抜いて行ってください」と声をかけると、T氏を含めメンバーはゆっくりと肩をおろしていた。多くのメンバーが、力が抜け切れていない様子がみられるが、リーダーから「みなさん力が抜けましたか？」と聞くと、T氏も含め皆頷いていた。

続いてペアリラクセーションを導入した。援助者役割のメンバーには、動作者の後ろに立ち、上げ下げの際にはやさしく肩を持って動きについていくこと、肩をおろした後に、力が抜けるように、肩の上にそっと手を置くことを伝えた。S氏は手伝い方を理解できずに戸惑っていたのでコ・リーダーがペアになった。ペアになり、肩をおろした後に、援助者から肩に上から少し負荷をかけてもらおうと、力が最後まで抜けるのが感じられたようでリーダーから「最後に残ってた力が抜けたのわかりました？」というと、T氏は「今わかった」と頷いた。

その後肩開き課題を行った。T氏は腰がそってしまったり、肘をひくことで肩甲骨を開こうとしたりする様子が目立った。T氏は身体全体に力を入れて肩を動かしていくため、日常的な肩凝りや腕の痛みにつながっていくことが考えられた。リーダーから「腕の力が入ってしまわないように」と伝えるが、難しいようで腕の緊張が入ったままであった。

首のリラクセーションでは、首を左右に倒してもらい、そこで首のはりを感じながら、その感じが変わるのを待つように伝えた。S氏は、自体に注目し続けるのが難しいようで、動きの形だけを真似ている印象をリーダーは受けた。S氏に痛みやはりがないかを尋ねると、S氏は「なんともないです」と答え、身体感覚がはっきりしないようであった。

S氏、T氏の動作法実施前後の評価表の得点の変化を表5-4、表5-5に示す。

表5-4 #1でのS氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

表 5-5 #1 での T 氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

#2 (X+5 年 7 月)

身体を動かすゲームを行った後、自分で気づかない力が入っていること、それを抜くことが難しいことを実感するための活動を行なった。二人一組になり、一人がもう一人の腕を支えながらあげていき、支えられる方は、完全に力をぬいて相手に任せるよう伝えた。力を抜いて相手にしっかり任せていると、支える方は手の重さを感じ、手を離れたときにだらんと腕が落ちる事を伝えた。

T 氏はペアになったメンバーから「抜けてないよ」と言われ「え、ほんとに」と驚いた表情であった。T 氏が「力を抜くって難しい」と言うと、他メンバーも頷く様子がみられた。

S 氏は R 氏に「力ぜんぜん抜けてないよ。軽いもん」と言われ、S 氏は「そうですか、任せてるつもりだけど」と驚いた表情をした。役割を交代し、V 氏が腕を任せてくると、S 氏が「確かに重い」と述べていた。それぞれ、腕の力がなかなか向けず、周囲のメンバーの様子を見ながら T 氏は「確かに力が入ってるのがわかる」と声をかけ、他メンバーも「難しいんやね」と笑って答えた。

#1 では、課題動作の形がうまくできているかに注意が向き、課題中の自身の身体の変化に注意することが難しいメンバーが多いように思われたため、新しい課題は導入せず、#2 でも #1 と同様に肩周りとの首のリラクゼーション課題を行なった。#1 で、課題中に他の部分にも強い力が入っているメンバーが多かったため、リーダーから「今日はゆっくり呼吸できるくらいでやりましょう。息が止まるのは、他のところにも力が入りすぎです」と伝えた。肩上げ課題では T 氏は目を瞑り呼吸にも意識を向けているのが伝わってきた。T 氏は「腹筋がきつい、腹筋にも力が入ってるみたい」と他の部位に入っている緊張に気付いた。リーダーがお腹に触れながら、「少しここの力抜けますか」と声をかけると T 氏は「こう？」と試行錯誤しながらお腹の力を抜こうとしていた。一方、リーダーが S 氏に「きついところありますか」と聞いたが S 氏は「いや、私は身体は特になんともないんですよ。肩凝りもしたことがない」と課題中の身体の変化に意識を向けることの難しさが感じられ

た。

肩開きの課題では、T氏は腰がそり、肘をひくことで肩を開こうとしている様子がみられたため、リーダーがペアを組んで、腕の力が入った際にフィードバックしたり、肩を補助して腕の力をゆったりと抜くように伝えていった。T氏は「難しいね」と言いながらも、試行錯誤し取り組む様子がみられた。終わった後はT氏から「肩が楽になった」「すっきりしました」といった感想が聞かれた。

ペアリラクセーションではS氏も他メンバーと組んで課題を行った。一緒に組んだR氏が「こうやって肩持ったらいいんよ」と援助者役割のS氏に教え、リーダーも隣について援助の仕方を伝えながら課題を行った。R氏が肩をおろし課題を終えた際、S氏は「こんなんでよかったんですかね」と自信がなさそうに述べた。R氏から「ばっちりやったよ。よかったよ」と声をかけられると「そうですか」と非常に嬉しそうに笑顔を浮かべた。

S氏、T氏の評価表の得点の変化を表5-6、表5-7に示した。

表5-6 #2でのS氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

表5-7 #2でのT氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

#3 (X+5年10月)

#2を実施後3ヶ月期間が空いたため、新しい課題を導入せず、これまで行ってきた課題の中で、より身体に意識を向け、自身で身体に入っている余分な緊張を弛めるという体験をすることを目的として、肩周りと首のリラクセーション課題を引き続き行った。メンバーは課題動作の中で身体を感じを味わう様子もみられてきたので、更に自身の身体の感じに気づき弛めていくことを目的とし、他の身体部位に入っている余分な緊張を弛めることも促していった。リーダーが「こうやって腰がそってしまいがちなんです」とやってみせると、メンバーもやってみながら「ほんとやね」と気付いた様子であった。皆で同じペースで肩の上げ下げを行なっていく、リーダーとコ・リーダーが一人一人のところを周り、腰のそり等伝え、そこを抜くように手伝っていった。T氏は他の部位に緊張が入りやすいが、「おなかを少し楽にできますか」と伝え、リーダーが肩を支えて腹部に意識を向けやすいようサポートを行った。T氏は、ふと沿った腰の力を弛めると「分かった気がする」と言い、その後は力が入りにくくなった。S氏はリーダーが身体を感じや痛みについて聞いても「なんともない」と言い、他の部位に緊張が入っていることを伝えても実感がないようだった。

イス座位での前屈も導入した。ペアリラクセーションも導入し、前屈する際に被援助者のお尻が浮いてしまわないように援助者に押さえてもらうよう教示した。T氏からも「これは手伝ってもらおうと全然違う。やりやすい」という感想が聞かれた。S氏は前屈しても、首の緊張が入ったままだったので、リーダーが伝え首に手を添えると、首の緊張がふっと弛む様子が見られた。

終わった後の感想ではT氏から「私は最近気づいたときには家でも動作法をやってる」と語られた。リーダーが「どんな時に？」と聞くと「肩がこったなとかそんな時。肩を上げてゆっくり下ろしてみてる」と話した。

この日は時間の都合で、質問紙は未実施であった。

#4 (X+5年11月)

この日は休みのメンバーがおり、6人の参加であったことと、スタッフが1名多く計3名であったため、それぞれのニーズに合わせた課題を行なうために、一人20分から30分程度で個別に動作法を行った。動作法を行っていない時間は、メンバー同士で話をしながら待ってもらった。

S氏は身体について「特になんともない」と訴えがなく、リーダーから「上体をすっきりさせましょう」と提案し、躯幹のひねり課題を導入した。S氏は側臥位になるが、首の緊張が抜けず頭が浮いた状態であった。リーダーから「首きつくないですか？」と聞くが「いや、なんともないです」と答えた。首が楽になるようにリーダーが枕を敷いて躯幹のひねり課題を行なった。S氏は上体をひねるが身体の感じについて「なんともない」と言うため、リーダーが「ここはちょっと張る感じしませんか」と具体的に尋ねると「そうですね。少

しありますか」と答えた。肩甲骨周りの固さがみられたため、側臥位で、肩周りの弛めをすると「そこは気持ちいい感じがある」と実感があつたようだった。しかし、終わった後に感想を聞くと「いや、ほんと身体はありがたいことになんともないですよ」と述べ、動作法中の体験を振り返ることは難しかった。

T氏は肩のこりがあることを訴えた。背中が屈になっており、躯幹部から肩にかけての全体のゆるめをねらいとし、躯幹のひねりを導入した。目を瞑って取り組む様子が見られた。T氏からは「背中がのびてる」、「気持ちいい」といった身体の変化が語られることが多かった。大きく息をしながらなんとか力を抜こうとする試行錯誤も見られた。終わった後は他メンバーと「いいことしてもらったね」と語っていた。

S氏とT氏の動作法実施前後の評価表の得点の変化を表5-8、表5-9に示した。

表5-8 #4でのS氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

表5-9 #4でのT氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

#5 (X+5年12月)

リーダーから「今日も自分の身体を自分でゆるめたり楽にしていきたいと思います」と導入し、肩あげ、肩開き課題を行った。T氏は集中して取り組み、リーダーが肩をおろした際に「力が抜けたのを感じますか」と声をかけると「気持ちいい感じ」と感想を述べた。

S氏とはリーダーがペアになった。肩を上げながらリーダーが「肩にぎゅっと力が入っているのが分かりますか」と聞くとS氏は「なんともないです」と答えた。そうすると周囲のメンバーから「なんか感じる事はないの?」と聞かれ、S氏は「気持ちはいい」と答えると、周囲から「それでいいんよ」と返され、S氏も「そうですか」と笑顔になった。

首のリラクセーションでは、それぞれ首をゆっくり回してもらい、首がはったりきつくなったりしたところで動きを止め、そのまま痛みやはりの感じが変わるのを待ってもらった。T氏は目をつぶり、途中で動きを止め身体の感じに注意を向けているようであった。

最後にそれぞれに感想を聞いた。T氏は「すごくいい。ここで習ったことは、肩こったなとか思った時に家でもやってみてる」と語った。リーダーから「お手伝いもしてみましたがどうでした?」と聞くとT氏は「あると、分かりやすくて助かります。手伝ってもらった方が気持ちいい」(援助者役割をやってみて)今までしたことなくていい勉強になった」と、感想を述べた。S氏は感想については「わからん」と言うもののリーダーが「動作法やってみていかがでしたか?」と聞くと「気持ちいいよ」と答えた。

また、他メンバーからは「日ごろからもっと動かしていけないと思った」、「動かしてみると首が動かなかつたりするのに気づく」、「これまで、首はごりごり回してたけど、今回ゆっくり待つというのを知って、やってみようと思う」、「手伝ってもらったときのほうが気持ちいい」という感想を語った。

S氏とT氏の動作法実施前後の評価表の得点の変化を表5-10、5-11に示した。

表5-10 #5でのS氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ




 : 前
  : 後
  : 前後差なし

表 5-11 #5 での T 氏の評価表の動作法実施前後の得点

	1	2	3	4	5
①軽さ	まったく 軽くない感じ	あまり 軽くない感じ	どちらでもない	やや 軽い感じ	とても 軽い感じ
②肩のこり	まったく こっていない感じ	あまり こっていない感じ	どちらでもない	やや こっている感じ	とても こっている感じ
③だるさ	まったく だるくない感じ	あまり だるくない感じ	どちらでもない	やや だるい感じ	とても だるい感じ
④リラックス感	まったく リラックスしていない感じ	あまり リラックスしていない感じ	どちらでもない	やや リラックスしている感じ	とても リラックスしている感じ
⑤痛み	まったく 痛くない感じ	あまり 痛くない感じ	どちらでもない	やや 痛い感じ	とても 痛い感じ

: 前
 : 後
 : 前後差なし

4. 動作法に対する参加者の感想

参加者の動作法に対する感想についてアンケートを実施した。参加者から聞かれた感想について表 5-12 に示した。

表 5-12 動作法に対する参加者の感想

動作法に対する参加者の感想
・動作法は無理がないことをやっている。自分でわかってやっているのがよかった。
・助かった。緊張感もあってよかった。しゃんとする感じ。頭からすきつとした。
・動作法は息ぬくとかこうしたらいいとかわかる。実感がある。指導があるのもいい。
・足が悪かったからよかった。最後までしようもなくなったら手術しないといけな。
・いつも身体を動かさないから(動作法は)よかった。
・身体の普段動かさないところを動かすのが助かった。
・よかったです。全体的に力がぬける感じ。家で自分で出来るようなものを教えてほしい。
・肩のこりがよくなった。身体中のこりがなくなって楽になる。好き。
・肩こりが軽くなってよかった。腰が気持ちよかった。
・昔のことはたまには思い出すといいみたい。 動作法は肩は凝らないからあんまり関心がない。
・動作法は助かる。気持ちいい。あくる日が楽になる。
・動作法はものすごくいい。加勢してもらえると動くのがわかった。

5. 考察

1) 心理的 well-being の視点からみた参加メンバーの体験の理解

参加者の感想から、動作法を通して気持ちよさや心地よさが感じられていることが窺われた。また、「自分でわかっていやっているのがよかった」という感想から、主体的、能動的に身体に関わる体験となったと考えられた。日常的に動かしていない身体の部分に注意を向け、楽になる体験や心地よい体験へとつながっていることが窺われた。一方で、「肩は凝らないからあんまり関心がない」という感想もあり、身体を扱うことへのニーズの低い高齢者が存在したことも考えられた。

S氏、T氏の事例から、心理的 well-being を目指した支援における動作法の意義について考察する。

①心理的 well-being の視点からみた S 氏の体験の理解

S氏はHDS-Rの得点が16点であり、認知機能の低下が疑われ、グループ中は集団の活動の流れについていけなかった。身体に関しても、S氏は自立歩行は可能であるものの、バランスが悪く、ふらつきがみられる等安定感がなく、動きに固さがみられたが、「自分はなんともない」と言い、身体に関する訴えが少ない状況であった。つまり、グループ内での他者との関わりにおいては、声をかけられると答えるものの受身的で、自ら相互的に他者と関わっていくことの困難さが見られた。動作法の課題中も、身体について「なんともない」と述べる事が多く、グループの中でも特に身体の感じに意識が向きにくく、体験を内省し言葉にすることの難しさが感じられた。このことから、S氏は実感を伴った自己体験や、能動的・主体的な体験の乏しさが窺われた。生き生きとした実感を伴った自己体験や、能動的な活動への関与を通して、他者との交流の活性化や、実感を伴って今を大切にいきる体験へを目指していった。

#2では自身の身体への気付きやコントロールを目的として、ウォーミングアップで力を抜いて相手に身体を任せるといった課題を行ったが、S氏は力が抜けていないという指摘に驚きを見せた。課題中も動きの固さがみられ、肩上げ課題では可動域が小さく首や腕にも強い緊張が見うけられたが、S氏はリーダーに「きついところはありますか」と聞かれても「なんともない」と身体の感じを内省し言葉にすることの難しさが見られた。まずはS氏の実感を伴った体験を目指すこととした。そのため、リーダーやコ・リーダーが隣につき、「ここを少し楽にしましょう」と具体的に首にふれる等のサポートを行った(#3)。そうすると、ふと力が抜ける様子が見られた。また、#4ではリーダーが個別で動作法を行い、具体的に「ここが張る感じがありませんか」と聞くとS氏が「少しある」と答え、身体の実感が語られた。また、「そこは気持ちいい感じ」と自ら言い、ゆったりと身体力を抜いて課題に取り組む様子が見られた。また、#5では「気持ちいい感じ」と自分の身体について語り、他メンバーに共感してもらおうと笑顔を見せる等、「今ここで」の自分の活動に対する他者への共感の体験へとつながったと考えられた。

S氏の評価表の変化の特徴として、他メンバーよりも、実施前よりも実施後において、身

体の軽さは増している他方で、「こり」や「痛み」に関しては実施後のほうが強くなっていることが挙げられる。#4において個別の動作法を実施した際には、肩周りの固さがみられ、また首等に入った緊張も抜けにくい状況であり、「なんともない」とS氏は表現したが、実際は身体の中に意識が向きにくい状況であると思われた。このような中で、動作法実施前に比べ、実施後に「こり」や「痛み」が意識されるようになっていることは、動作法の課題を通して、より身体の中に意識が向くようになり、「こり」や「痛み」という身体の実感を得られるようになってきたことが考えられる。しかしグループ動作法という枠組みの中では、S氏の体験に援助者がじっくりと付き合い、体験の変化を促していくことは難しさがみられ、#4での個別の関わりのように、個別的にS氏の身体の特徴に合わせた課題設定やフィードバックを行うことで、「気持ちいい」といった身体への実感につながりやすいと考えられた。

また、S氏は「リラックス感」においては#2においてのみ変化がみられ、実施後のほうが「リラックス感」が増していた。ペアリラクセーションにおいて、#2以外では、リーダーとペアを組んでいたが、#2ではメンバーとペアを組んだ。S氏は戸惑いながらも、ペアとなったV氏に助けられながら援助者役割を行い、「こんなのでよかったのか」と不安も見せたが、V氏から「よかったよ」とフィードバックを受け笑顔になる様子がみられた。S氏は、普段活動の流れや周囲の会話について行けない様子もみられたが、ペアリラクセーションにおいて、身体を通したやりとりをすることで、他メンバーと実感を伴って相互に交流できた感じや、受け入れてもらった感じを持てたのではないかと考えられる。このように身体を通して直接的に他者援助するという役割をとることができ、S氏にとって関与感をもて、温かな対人交流の体験となったことが考えられた。また、S氏だけではなく他メンバーからも「手伝ってもらおうと気持ちがいい」という感想が聞かれている。岸野(2012)の行った調査でも、ペアリラクセーション実施後、参加者から「思いやりを感じた」という感想が聞かれている。この結果からは、ペアリラクセーションは、高齢者同士の身体を通した交流を促し、被援助者としても、自分の身体を扱ってもらい配慮されたという体験が、動作を通して直接的になされることが考えられる。加えて本事例では、参加者の様子から、マッサージのように「する」「される」といった役割ではなく、頑張る被援助者を補助する援助者という相互に主体性を持った関係性をとることができ、自発的な協力活動が生じると考えられた。また、井上(2001)は、リラクセーション課題を通して、動作者のからだ、心の動きに対する気付きの変化、その過程が援助者の存在でどう変わるかを捉え、からだの弛緩感・爽快感、心の安心感・リラックス感をより感じている程、援助者を肯定的に感じていたという結果がみられた。「人に手を置いてもらうだけで違うね」という感覚は、援助者が居ることによりリラックス感や弛緩感に繋がっていることが考えられ、このことから、リラクセーションを通した身体へのやり取りを通して、高齢者同士の肯定的な対人関係の促進が示唆された。

一方で、S氏は援助者役割をとる際に、援助する手に力が入ってしまったたり、ただ周囲を

真似るだけといった参加の在り方になってしまいやすく、他メンバーのことも考慮し、リーダーとペアを組むことが多くなった。どのようなことを援助していくのかを明確にしていく必要があり、そのためには S 氏が援助を受けてどのような体験をしたのか、どのような援助が良かったのかといった、被援助者としての体験も明確にしていく必要が考えられた。

以上より、S 氏は実感を伴った自己体験や、能動的・主体的な体験の乏しさが見られる中で、特にペアリラクセーションを通して他者との具体的で主体的な関わりを通してリラックスし安心感のあるグループ体験へとつながったと考えられた。グループの中での能動的な体験や、リラクセスの体験が、グループの相互的で受容的な対人交流を活性化することが示唆された。針塚(1992)は、障害高齢者への動作法面接において、「心が内に向きにくい人」、「自分に注意が向きにくい人」は自分の置かれた状況や自分の心の有り様に気付くにくいと、**「今生きている自分」**に気付くこと、また他者とのコミュニケーションができるような援助をすることを動作法面接の意義として挙げている。他者との共感的なコミュニケーションを図るためには、まず自分の心の有り様に気付く必要があると考えられる。動作法を通して身体の中に意識を向け、そこに援助者や他メンバーが共感的な声掛けや評価が加わることが、S 氏と他者との実感を伴った受容・共感的なコミュニケーションの活性化につながるものと考えられた。そのためにも、まずは S 氏が自身の身体について実感を伴って体験すること、そこにリーダーやペアとなった他者からの声掛けや共感が必要であると考えられた。

②心理的 well-being の視点からみた T 氏の体験の理解

T 氏はスクールに来るのが一番の楽しみと語り、メンバーとの交流を楽しんでいた。また日常的に身体には非常に気を遣っており、散歩や太極拳、マッサージ等の取り組みを行っている。T 氏にとって充実した生活と身体のケアは密接に繋がっていることが推察された。また、美容ローラーを買ってしまい、それ以来訪問販売の人に狙われているように感じているという語りからは、一人で暮らす T 氏にとって、様々な外的な要因に対して自分の力で対応していかなければならないことが窺われた。T 氏の身体はこのような外的な環境をコントロールするための基本であり、現在の生活を支える上で身体が元気であることは非常に重要な役割を担っていることが窺われた。

動作法の取り組みにおいて #1 では、真剣に取り組むものの、肩開き課題では腰や腕が緊張し、思い切り力を入れて身体を動かそうとする取り組みが見られた。また、#1 では評価表の結果は「軽さ」の上昇や「痛み」の軽減は見られたが、「リラックス」については実施後に得点が下がっており、また「こり」は強まっていた。#1 では課題に応じようと一生懸命であり、これは、一人暮らしの生活を支える身体を維持するため、様々なものごとに対して熱心にひたすら取り組む T 氏の努力のあり方であると考えられた。より、具体的・実感的な身体の中に注意を向けること、さらに主体的に自分の身体をコントロールする体験を

通して、T氏が日常生活の中でも自分の身体をより大切にいたわりながら、主体的に生活していくことへとつながることを目指して動作法の課題を行っていった。

まずは、自分の身体の有り様に気付くことを目指して、#2では導入部分のゲームを通して、自身の身体の力が抜けないことに気付く体験を促した。T氏は驚いた様子を見せ「力を抜くって難しい」と発言していた。また、「こり」や「痛み」は日常的に力を入れて頑張っているT氏の身体の有り様をT氏に具体的に実感を持って体験できる感覚であると考え、肩上げ課題や首回りのリラクセーションを通して、「こり」や「痛み」の感覚に焦点を当てるように声かけを行っていった。その中で主体的に身体をコントロールし「こり」や「痛み」の変化を感じる中で、能動的・主体的な体験を目指していった。そのため、肩上げ課題の際には腰のそりや、腕に入った力にも意識を向けるよう声掛けを行った。T氏は「腹筋に力が入っている」と自身の余分な緊張に気付いた発言が見られるようになった。うまく力は抜けないものの、余分な緊張を抜こうとし、努力のあり方を変えようとする姿勢が見られた。「難しいね」と言いながらも終了時には「すっきりしました」と語り、評価表の全ての項目でポジティブな変化が見られていた。#3では、リーダーが、T氏の力が入っている腕や腰の部分に手を添えて、T氏が身体の部位に意識しやすくなるようなサポートや、肩を支えて腕や腰の緊張に意識を向けやすくするサポートを行い、#2では難しかった、肩上げ時の腰の緊張を抜くことができ、「分かった気がする」と発見があったようであった。また、「家でも肩がこったらやってみている」と語った。もともと、身体への取り組みは熱心であったが、動作法の取り組みからは様々な緊張を入れながら頑張るT氏の姿が見られた。動作法の課題を通して、そのような緊張を入れている自分を発見し、さらには試行錯誤しながらその緊張を弛める体験となった。これは身体を通した自己との向き合いの中で、新たな身体のあり方を模索し、変化できる自分を身体の変化を通して体験したことが考えられた。感想でも「肩が凝った時には家でやってみている」というように自身の身体への気付きから自身でゆるめるという姿勢がみられ、また「動かして見ると動かなかったりすることに気付きました」と語り、これまで注意が向きにくかった自身の身体の一面との向かい合いが起きていたことが推察された。

また、T氏に特徴的だったのが、個別で行った#4での評価表の得点に変化が少ない事であった。「こり」や「だるさ」は改善がみられるものの「リラックス」や「痛み」には変化がみられなかった。これは個別で動作法を行なった時間が20分程度と短かったことが考えられた。また、個別の動作法では力を抜こうと意識し努力をしているT氏の姿勢が見られた、一方でセルフリラクセーションとは異なり、自分で動かす感じが薄く、援助者に任せる体験も多かったのではないかと考えられた。T氏にとっては、セルフリラクセーションのほうが、より自分で動かし自分で力を抜くと言う主体的な身体を通した自己活動が感じられやすく、評価表の変化の大きさに繋がった可能性が推察される。

T氏にとって、身体は周囲の環境に対応するための基本である。よって主体的に自身の身体に向かい合い取り組み、老いていく自分の身体の可能性を感じる体験は、T氏にとって、

外的な環境に対応していく自己との向き合いの過程であると考えられた。よって、自分の身体への気付きや可能性への気づきの体験は、しいては環境に向かう自身の能力の可能性にも繋がるものと考えられた。

リラクセーションの課題から得られる体験の意義について、須藤ら(2000)は、タテ系動作課題とリラクセーション課題の自体感の違いについて検討している。そこで、タテ系動作課題では自分の身体を能動的に動かし、また身体を感じや自体の状態に向き合いやすいこと、リラクセーション課題では、体を動かすことに困難を示す一方で身体の変化を感じやすいという自体感の違いが明らかとなっている。力を抜くという課題に T 氏は困難さを感じることも多かったが、自体的変化を感じやすいという点で、またリラクセーション課題は自己の新しい感覚への広がりや可能性について感じるという点で有効であったと考えられた。一方で、より能動的な体験がタテ系課題で促される可能性もあり、グループで実施する上でのタテ系課題の設定や工夫、その意義についても今後の検討が必要であると考えられた。

2) 地域在住高齢者に対するグループ動作法の実施のあり方と課題

① 課題の設定について

毎回「肩上げ課題」と「肩開き課題」、「首のリラクセーション」を中心に行なった。対象は地域で暮らす高齢者であり、自立歩行も全員可能であるが、腰や股関節の問題を抱える者も多く、全参加者が一番安定した姿勢を取れる、椅子座位での課題に限定した。また、参加者の訴えとして「肩こり」が一番多く挙げられ、肩周りの痛みについて、参加者に意識されやすい高齢者にとって身体の実感が伴いやすいと考えられた。動きに関しても、肩の上げ下げ等、肩周りの動きは負担が少なくわかりやすいといった特徴も見られ、肩周りの課題は導入を行ないやすかった。中島(2012)は、動作法は、動作課題を通して「できる」体験を提供し、そのプロセスにおいて主体の活動の仕方を変えていく、こころのケアの技法であると述べている。本活動では、自己コントロールを通じた能動的体験が重要であると考えたため、セルフリラクセーションの中でも高齢者の「できる」という体験へとつながるようメンバーが無理なく行なうことができ、さらに自体的感覚が明確になりやすい課題の設定が必要であると考えられた。

また、本研究での事例では毎回同じ課題を行なった。これは、#1 や #2 において、肩上げや肩開きの課題では自体的感じに注意が向きやすい様子が見られたためである。また今回はペアリラクセーションも導入したが、援助者役割についても最初はまずリーダーのやっている型を真似しているといった様子が見られ、相手の身体に対する意識が向きにくい様だった。以上のようにグループで臨床動作法を行なう際には、リーダーの言葉かけや、リーダーがやっている様子を目で見ながら実行するといった取り組み方が主になってくるため、リーダーに意識が向いてしまう傾向がみられると考えられる。毎回同じ課題を行なうことによって、メンバーも課題に対する理解が進み、リーダーと同じ型になることを意識

していた状態から、自体の感じに注意が向きやすくなったものと考えられた。

② 導入の工夫

今回導入として、課題の前にいくつかプログラムを入れた。今回の動作法の取り組みにおいては、「主体的に自分の身体の感じに向き合うこと」をねらいとした。動作法の課題の中での気づきが一番重要であるが、グループで行ったため、個別で行う場合と違い、それぞれの身体の様子に対する援助者のフィードバックを行っていくという課題がみられた。よって、導入によってメンバーに意識してほしい所や、こちらのねらいを伝えていくとう工夫を行なった。以下に具体的に述べていく。お互いにマッサージをしあう活動（#1）では、受け身的にマッサージを「される」という体験となる。メンバーの中には「される」ことに遠慮や申し訳なきような様子を見せる者もいた。マッサージと対比させることで「自分で気付く」「自分で弛めていく」といった主体的な体験を強調できればと考えた。さらに、#3では腕の力を抜いて相手に任せるというプログラムを行なった。メンバーに課題中「力が入っていますか？」と聞いても意識されていないことも多く、実際に自分にどのくらい力が入っており、それを抜くことの難しさを意識することが可能になったと考えられた。

③ リーダー、コ・リーダーの役割と援助の工夫

グループで進行していく際の難しさとして、援助者が相手に合わせて声かけやフィードバックをすることができないという点が挙げられる。よってリーダーは課題を行っていく際の声かけの中で、注目する身体の感じを明確に絞って伝えるという工夫を行った。具体的には、肩上げ課題では、肩を上げ切った時の肩の力が入っている感じに「今肩の付け根にぎゅっと力が入っているのを感じて下さい」と声かけをして注目してもらい、さらにゆっくりした後の、力が抜けた感じに注目してもらうというように、「緊張—弛緩」に焦点を当てて、声かけを行なった。中島(2012)は、多く人が自分の「力み」に気づいておらず、力んでいる状態と、力が抜けた状態を把握することが、自分で「力み」に気づき、弛めていくことにつながると述べている。まず「緊張」を意識することで「弛緩」を感じやすくなると考えられ、また自分で入れた「緊張」を自分で「弛緩」することで、主体的なリラクゼーションを促しやすいと考えられた。

またペアリラクゼーションにおいても、援助者の役割を明確にするよう心がけた。沢山の役割を付与すると援助者役割のメンバーが混乱してしまうことも考えられたため、肩上げ課題では、「肩に手を添え、相手の動きについていき、肩がさがったところで、肩を上からやさしくそっと負荷をかける」といったようにやる事を明確に、絞って伝えるようにした。その中でも、最後に援助者がそっと肩を抑えた時に、被援助者のふっと肩の力がぬけるような様子が見られた。また、援助者はつい他動的に被援助者の身体を動かしてしまう可能性もあるため、「相手の動きについていだけ」「そっとふれる」ということを何度も強調して伝えた。このようにグループで行う際にはメンバーに、体験して欲しい事にポイントを絞って伝えていくことが有効であると考えられた。

コ・リーダーは、全体の補助として参加した。地域在住高齢者の中には、S氏のように認

知機能の低下がみられるものもあり，リーダーの全体の指示ではメンバーによって課題の理解に差が見られた。このような参加者には個別の声かけや，時にはコ・リーダーが援助者として関わることも必要であった。

第 6 章 総合考察

第1節 地域在住高齢者の心理的 well-being を目指した支援

における臨床心理学的アプローチの意義

本節では、各章で得られた実践研究の知見のまとめを行い、「肯定的な対人関係」と「自己受容」について、各アプローチの意義について考察する。

1. 地域在住高齢者の心理的 well-being を目指した支援における回想法の意義

1) 「肯定的な対人関係」における回想法の意義

回想法では、同じ地域で生まれ育ったメンバーが多いという特徴から地域の中で共有される記憶をもとにメンバーが交流を深めていく様子がみられた。同じ地域を生き、共通した戦争体験や地域での年中行事、人とのつながりを回想の中で語り合うことによって、メンバー間の結びつきが強まっていった。また、認知機能の低下という問題を抱え、他者との交流に困難を抱える高齢者が、昔からの顔なじみの者との交流をきっかけにグループへの関与感を高めていく過程がみられた。日常的に支援や配慮されることを多く経験する者にとって、地域の一員として対等な立場の他者との交流を促すことが出来るという点でも、地域に共通する記憶を活用出来ることは回想法の意義であると考えられた。

また回想法の中では「若い人にはなかなかわからないだろうけど」、「今の若い人は幸せですよ」という発言があり、自分たちとは異なるスタッフの世代性が意識されていることが窺われた。メンバーは積極的に若い世代に伝えたいという意識を有してはおらず、「若い世代にはわからないだろう」と言うことの方が多かったが、若い世代には想像もつかない時代を生きてきたという自分たちの世代性が強調され、それが高齢者同士の共感につながる様子がみられた。またスタッフが驚き、圧倒されるなかで「伝わらなくても伝えなければいけない」という発言があり、若い世代であるスタッフとの関わりは、高齢者にとって自分たちの生きてきた時代をより強く意識させるものであったと考えられた。

また、回想された思い出のなかでの他者とのつながりが、高齢者の現在の温かくポジティブな情動を喚起したり、現在の自己の価値づけにつながったりする様子がみられた。現在のメンバー間の対人関係のみでなく、高齢者がこれまでの人生の中で得てきた内的な他者とのつながりを改めて振り返り確認する作業となったことが考えられた。

以上より回想法は、過去の記憶を語り合うという過程を通して、地域に生きる自己と他者とのつながり、世代間のつながり、思い出の中の他者とのつながりという対人交流の側面を促すという意義がみられた。

2) 「自己受容」における回想法の意義

回想法において昔を振り返るなかで、「おかげで」今があるといった発言が多く聞かれた。現在の自己を取り巻く状況について「もうだめです」と表現していた高齢者も回想法を通

して、頑張ってきたこれまでの人生を振り返り、メンバーに受容される体験を通して、回想法の中で「今が一番幸せ」と語る様子がみられている。このように、回想法では、高齢者の過去に焦点を当て、これまでの自分を捉えなおす作業のなかで、その価値を再確認し、さらにはそのような人生を生きてきた現在の自己との連続性を見出し、人生の意味が過去から今へとつながりを持つ過程が事例からみられた。これまでの人生をテーマに挙げることから、「これまで生きてきた自分」という過去も含めた時間軸の中にある自己との向き合いが生じ、他者からの承認や受容のなかでこれまでの人生を生きてきた今の自分の価値付けが行われていくことが考えられた。

以上より、回想法は過去の記憶を取り扱うことで、これまでの人生を歩んできた自己の側面への向き合いが生じ、今の自分とのつながりを感じる中で人生の価値の再確認へとつながることが意義として考えられた。

3) 地域在住高齢者への回想法実施における配慮

回想法において、「積極的な対人交流」を促す上で、軽度の認知機能障害が見られる高齢者が周囲の会話の理解が困難である場面や、同じ話やテーマに沿わない話を繰り返してしまうことが見られた。それに対し、周囲の参加者が指摘をし、受容・共感的なコミュニケーションが発展しにくくなるという課題があった。そのため、以下のような配慮を行った。

- ①グループメンバーのつなぎ役としての役割：認知水準の違う参加者同士で対人交流を促していくためには、リーダーがグループメンバーをつないでいくことが必要である。会話に参加することが難しい参加者の関心のある話題とテーマにつながりがみられる場合には、積極的に質問をして、会話への参加を促していった。スタッフは、認知機能の低下がみられる者が、どの程度過去の想起が可能か、どのような話題なら他のメンバーと共有でき、共有したいと考えているのかを、回想法の様子の中で見立てていくことが必要であった。
- ②コ・リーダーとの連携：コ・リーダーは配慮が必要な参加者の隣に座るようにし、話されている内容をその参加者に伝え直す、個別的に話を聞きコ・リーダーから全体にその参加者の話を伝えていく等、配慮が必要な参加者の補助自我としてサポートを行った。
- ③受容的な雰囲気作り：リーダーがテーマからそれたり、繰り返される話も積極的に傾聴し、否定しない姿勢を見せるよう心掛けた。更に、この場ではそれぞれが話したいことを語っていいことを参加者に伝えていった。また、認知機能の低下を補うような写真や資料を用いることで、できるだけ参加者全員が無理なくグループに参加していけるような構造作りも必要であった。

また、軽度認知症が疑われる高齢者のみでなく、過去の話題に抵抗を示す高齢者にも配慮が必要であった。地域において他者との温かなつながりを形成するという視点から、個人の体験を深めるよりも回想法を通した対人交流に重きが置かれること、ネガティブな話題が深まりすぎないような安全性の確保は必要であるが、安易に楽しい回想を促すという視点を押し付けないようにする配慮が必要である。そのため、無理に過去の話題を引き出

すのではなく、「語らない」「評価しない」という視点を持ち、その人の大切な話としてそのまま受け止め聴いていく姿勢をスタッフはとるようにした。また、地域の話や思い出など個人的な話題を深めなくとも展開出来るテーマ設定等の配慮が必要であると考えられた。

2. 地域在住高齢者の心理的 well-being を目指した支援における心理劇の意義

1) 「肯定的な対人関係」における心理劇の意義

第4章第2節では個人の葛藤や問題を取りあげるのではなく、劇化の中で役割演技を通してお祭りや栗拾い、もちつきをメンバーと共に楽しむという形で展開を行った。実際に縁日でくじをする等の劇を行い、シェアリングで「こんなにお祭りで興奮したことはないね」という感想が聞かれた。このように劇化を通して情動の活性化がみられた。また、劇化を通して思い出の中の出来事をメンバーと「今ここで」共に体験することにより、メンバー間の一体感や共感が促された。また、第4章第3節では今「してみたいこと」を心理劇の中でメンバーと実現させるという劇を行った。「こんな風にみんなと温泉に行けるなんて思ってもなかった。このメンバーでこんな風に行けることは無いだろうから、嬉しいですね。よかったです」、「身体も悪いし、なかなか皆で遠出の旅行は出来ない。いい経験をさせてもらいました」という感想が挙がり、実際にはメンバー同士での遠出の旅行は難しいものの、一緒にしたいことを楽しむという体験が、日常とは異なる対人関係の体験となったことが考えられた。針塚(2008)が、過去の経験や、未来的な展望であっても、「今ここで」経験することが出来るという点に心理劇の有用性があることを述べているように、余剰現実のなかで「今ここで」の情動体験の共有が可能であることが心理劇の意義として考えられた。また、事例の中で認知機能の低下による対人交流の困難さがみられたL氏に対して、役割演技を通して自発的な表現を促すことで、日常的な「配慮する人」と「配慮される人」という周囲との固定化された役割関係が変化し、より相互的なコミュニケーションへとつながることが考えられた。

心理劇においては、思い出やそれぞれの希望を、役割演技を通して「今ここで」共に体験することが可能であること、そのなかでポジティブな情動体験が促され「肯定的な対人関係」の促進に寄与することが意義として考えられた。また役割演技を通して日常とは異なる役割関係を体験することにより、新鮮な対人交流を促すことが考えられた。

2) 「自己受容」における心理劇の意義

心理劇では、役割演技を通して日常とは異なる体験を促すことが可能であった。第4章第2節での事例では「もう何もできない」と日常的に自己イメージが固定化した参加者が役割演技を通して日常とは異なる自分を体験することで、「なかなかやるなと思った」と自己イメージを変容させていた。何かに取り組む時に、「もう何もできない」という自己イメージが先行するものの、実際に劇の中でいつもとは違う役割を演じることで、体験的に今

ここにいる自己の可能性や新しく開かれた感覚につながるものが考えられた。また、第4章第3節では老年期を積極的に楽しもうとする気持ちが強い者に対して、今やってみたいことをメンバーみんなで作ってみるといった劇を展開した。実際に役割演技を通して、日常では実現し得ないメンバーとのつながりを体験した。心理劇では余剰現実のなかで日常とは異なる役割関係を体験することが出来ることが考えられた。

このように、心理劇によって日常の固定化された役割とは異なる新たな自己の可能性の体験や気づきにつながったものと思われた。

3) 地域在住高齢者への心理劇実施における配慮

心理劇を実施するにあたっては、劇化における参加者の照れや抵抗があることが考えられた。よって、ウォーミングアップでは、イメージを行為表現することを用いたゲームを行う等、劇化の導入への準備を丁寧に行っていた。また、劇化をすることを強要せず、高齢者の自発性を大切にしよう配慮を行った。時にはスタッフが教えてもらうという役割をとりながら行為化を促していった。古川（1999）は失語症や認知症高齢者への心理劇の実践において、「茶番」を楽しむことができること自体も人と関わるのが難しい高齢者にとって意味があることであるが、高齢者のプライドを傷つけることがあってはならないとし、常に高齢者を立てること、高齢者がディレクターに「付き合っあげているくらい関係」を作ることが援助者の姿勢として重要であると述べている。今回の心理劇導入は、回想法グループを数年実施したあとであり、参加者とスタッフとの関係性が形成されていたことも心理劇導入のしやすさにつながったことが考えられた。

また、個人のエピソードを深め過ぎず、思い出を共有したり、それぞれの希望を実現するような劇の展開を行った。地域での実践という特徴を踏まえると、治療的な支援ニーズは少なく、より他者との交流に重きを置いた展開が求められる。よって、それぞれのエピソードを聞きながら、共に祭りや餅つきといった季節の行事を楽しむという「体験の共有」に重きを置いた展開をディレクターは心掛けた。

3. 地域在住高齢者の心理的 well-being を目指した支援における動作法の意義

1) 「肯定的な対人関係」における動作法の意義

動作法ではペアリラクセーションを導入し、それぞれが援助者役割と被援助者役割を体験するなかで高齢者同士の交流を促した。事例の中では身体を通して直接的に他者に援助する役割をとることが出来ることで、関与感と有用感を持って他者と関わっていくことが可能であると考えられた。また、実際に被援助者役割をとった者からも「手伝ってもらって気持ちがいい」という感想が挙がった。事例のなかでメンバー個々人の健康についての語りからはそれぞれが身体をいたわりながら生活していることが窺われた。そういったなかでお互いの身体を援助したり援助されたりすることは、身体を通したいわいあいの体

験となったことが考えられた。「人に手を置いてもらうだけで違うね」という感覚は、援助者の存在がリラックス感や弛緩感に繋がり、グループの場やグループメンバーへの安心感へとつながることが考えられた。

以上より動作法は、援助者役割と被援助者役割という直接的な役割の中で、身体をとおしてお互いをいたわりあう体験となることが、「肯定的な対人関係」の促進における意義として考えられた。またお互いに援助しあうなかで弛緩感やリラックス感を感じられることは、その場や対人関係への安心感にもつながることが考えられた。

また、自分の置かれた状況や自分の心の有り様に気付きにくい参加者にとって、身体の実感を通してまずは自分の有り様に気付き、そこに援助者や他メンバーからの共感的な声掛けや評価が加わることで、実感を伴った受容・共感的なコミュニケーションの活性化につながるものと考えられた。

2) 「自己受容」における動作法の意義

高齢者にとって身体は老化に向き合うきっかけとなり、現在の生活を支えるうえで非常に重要であることが窺われた。自分の努力で自体を動かす実感的体験によって、自分の生きる実感をたしかめる重要な自己確認の活動を行い、現状をみつめながら、自己を受け入れ今を大切に生きる体験（成瀬，1992）を目指して動作法の導入を行った。事例では主にリラクセーション課題を導入し、高齢者が「こり」や「痛み」といった自分の身体の実感にまずは注意を向けること、さらに緊張を弛めたり余分な力を抜くといった自己コントロールを促していった。主にリラクセーション課題を導入し高齢者が自己の身体に向き合い、リラックスや緊張を弛める体験をねらいとして課題を行っていった。動作法の課題を通して、自己の緊張に気付き、試行錯誤しながらその緊張を弛める様子が参加者にみられた。これは身体を通した自己との向き合いの中で、新たな身体のあり方を模索し、自己変化の可能性を身体の変化から体験したことが考えられた。リラクセーション課題は、力を抜くという課題に参加者は困難さを感じることも多かったが、自体の変化を感じやすく、自己の新しい感覚への広がりや可能性について感じるという点で有効であったと考えられた。参加者は高齢期という時期に差し掛かり、身体の変化を感じ何か対処をしたいというニーズを有していた。動作法を通して、より具体的・実感的な身体の感じに注意を向けること、さらに主体的に自分の身体をコントロールする体験を通して、「家でも肩がこったら動作法をやっている」という感想からも見られるように、参加者が日常生活の中でも自分の身体をより大切にいたわりながら、主体的に生活していくことへとつながることが考えられた。つまり動作法による援助は、身体の機能改善に着目するのではなく、今ここにある身体を大切にいたわることで、高齢期という今を主体的に前向きに生きていくための援助となったことが考えられた。

3) 地域在住高齢者への動作法実施における配慮

課題の設定では、毎回「肩上げ課題」と「肩ひらき課題」、「首のリラクセーション」を行なった。実感的体験を促すために、「痛み」や「こり」に注目し、さらに緊張を自分で弛緩する身体への能動的関与を促すにあたって、参加者の訴えが多く実感を持ちやすいと考えられた肩周りのリラクセーションを課題として取り上げた。また、グループでセルフリラクセーションを行うにあたり、「できる」体験を提供するために、参加者が安定した姿勢をとれるイス坐位の課題に限定した。

また、参加者が自分の身体に意識を向けたり、気づきを得られるようなウォーミングアップの導入や、リーダーやコ・リーダーが個別的に声掛けや援助をする等、個別的な援助も適宜行っていった。リーダーは課題を行っていきながら声かけの中で、注目する身体を感じを明確に絞って伝えるという工夫を行った。特に「緊張—弛緩」に焦点を当てて、声かけを行なった。まず「緊張」を意識することで「弛緩」を感じやすくなると考えられ、また自分で入れた「緊張」を自分で「弛緩」することで、主体的なリラクセーションを促しやすと考えられた。

ペアリラクセーションにおいては、援助者の役割を明確にするよう心がけた。沢山の役割を付与すると援助者役割のメンバーが混乱してしまうことも考えられたため、肩上げ課題では、「肩に手を添え、相手の動きについていき、肩がさがったところで、上からやさしくそっと負荷をかける」といったようにやる事を明確に、絞って伝えた。

グループで実施する際には、個別的な課題設定やフィードバックが難しい場面が見られた。よって、課題や声掛けの中でねらいとなる体験についてポイントを絞って伝え、高齢者自身が実感を持って能動的に身体をコントロールし、「楽になった」「できた」という体験につながるような配慮が必要であると考えられた。

「回想法」、「心理劇」、「動作法」の意義について表 6-1 に、各技法の配慮と限界について表 6-2 に示した。

表 6-1 「回想法」、「心理劇」、「動作法」が心理的 well-being の支援に果たす意義

	狙いとなる体験	「肯定的な対人関係」への意義	「自己受容」への意義
回想法	思い出を語ることを通した、共感的な対人コミュニケーションの促しと、人生の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で共有する記憶の活用による他者とのつながり ・思い出の中の他者とのつながり ・世代間の交流への満足感 	<ul style="list-style-type: none"> ・過去の自分を振り返りその連続線上にある現在の自分の価値付けの体験
心理劇	参加者同士の「今ここで」の体験共有と、日常とは異なった役割体験	<ul style="list-style-type: none"> ・役割演技を通した情動と体験の共有 ・余剰現実の中での日常とは異なった人間関係の広がり ・一緒に「遊び」を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ・新しい自己役割体験を通したいつもとは違う自分の体験
動作法	実感的体験と身体への能動的関与を通し、自己を受け入れ大切にする体験	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を通したいわい合い ・援助し、援助される直接的な対人交流 ・実感を伴った他者との交流の体験 	<ul style="list-style-type: none"> ・実感的体験を通して、現状に向き合いながら今を大切に生きる実感を得る体験

表 6-2 「回想法」、「心理劇」、「動作法」導入の配慮と課題

	導入の配慮	課題
回想法	<ul style="list-style-type: none"> ・コラージュ等の道具の使用 ・自由に話して良い場であることの確認 ・無理に過去の話話を聞きだしたりポジティブな意味づけをしない 	<ul style="list-style-type: none"> ・回想をすることに否定的な参加者の存在 ・言語的な交流の困難な参加者の存在 ・楽しいアクティビティとしての回想を強要することの限界
心理劇	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップによる劇化の準備 ・役割演技を強要しない ・個別的なエピソードや葛藤を深めない 	<ul style="list-style-type: none"> ・劇化への照れや気恥ずかしさ ・個別的な葛藤や課題を地域の場で取り扱うことの困難さ ・表現できなさによる失敗体験にならないような配慮の必要性
動作法	<ul style="list-style-type: none"> ・全員が無理なく取り組める課題設定 ・「できた」という体験で終われるような課題設定と援助 ・スタッフの個別的サポート 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループでの実施による個別的支援の難しさ ・ニーズに合わせた課題設定 ・出来なさばかりに直面化させない配慮

第2節 3つのアプローチの比較考察

本節では、回想法、心理劇、動作法の各技法による高齢者に促される体験や、どのような対象にどの技法がより意義あるものとなるかについて比較検討を行う。

回想法、心理劇は対人交流を主軸に置き、動作法はペアリラクセーションを取り入れ対人交流を促していたが自己の身体と向き合っていく過程に主軸を置いているものと考えられた。よって、回想法と心理劇では、より対人交流の深まりや相互的なやりとりが促され、動作法では個人内の自己と向き合う体験がより強調されるものと考えられた。

心理劇と回想法においては、対人関係を促す過程には共通性と違いがみられた。回想法、心理劇ともに昔の思い出をテーマにグループを展開している。どちらも思い出を共有するなかで対人交流を促すという共通性があるが、「語る」と「演じる」とによる体験の違いがみられた。回想法では、「昔があったから今がある」というような価値付けや意味付けが言葉により意識的になされていたことが特徴であった。これは回想法が「語る」という方法を用いていることの影響が考えられた。野村（2002）は、高齢者の自己語りと自我同一性の関連について検討し、老年期の人生の語り、物語様の構造を持つなかで、これまでの人生の「意味」を与えることを指摘した。これまでの思い出を語り、「昔があったから今がある」とつながりを感じることで、人生の「意味」の感覚が生じてくることが考えられた。またメンバー間のやりとりにおいても「〇〇さんはがんばっていた」といったような承認の言葉かけが多く、他者からもその人の体験に対して言葉によって積極的な意味を付与していく働きかけがみられた。さらに、季節の行事や子どもころの遊び等のテーマではその行事に対する情報を語り、その情報を共有することで、共感や同じ世代を生きた仲間としての一体感が生まれていった。回想法は「語り」という言葉による認知的活動を通して、共感や価値づけが促される一面がみられた。

一方で、心理劇では季節の行事を思い出しながら実際に劇にして、その行為を一緒に体験していくという形で展開した。劇化を行う前のイメージアップの段階では、行事の記憶といった情報のやりとりや個人的な思い出が語られたが、心理劇ではそれぞれの思い出を取り入れた劇を行い、演じることで共に体験することに重きが置かれていた。「夏祭り」や「栗拾い」といった昔懐かしい行事や出来事について想起するだけでなく、実際に演じながら夏祭りの楽しさや興奮を共に体験する過程で、メンバー同士が一体感を深めたと思われる。また、イメージアップの段階ではあまり思い出が想起されなかったり、「もう今の自分には出来ない」という発言があったとしても、劇化を行った後では、それぞれの思い出について自然と回想が始まったり、出来ないと思っていたことが楽しく体験される等、「演じる」としての新たな体験が促された。このように、心理劇は「演じる」として思い出を「今ここで」共有し、情動の活性化や、それに伴うメンバーの一体感を促す側面が大きいことが考えられた。針塚（2008）は言語による「観念的な向き合い」と対比し、心理劇については行為化を通じた「現実的な向き合い」とであると論じている。回想法が言語

による観念的な自己への意味付けを促し、心理劇は行為を通して「今ここで」の現実的な体験を促すといえる。本研究で取りあげた心理劇の事例では、主役を設定し個人的なエピソードを深め取り扱うという展開ではなく、メンバー間で共に楽しみ共有するという側面を強調して展開したため、回想法に比べて「意味」や「価値」といった側面への直接的な意識化が少なかったことが考えられた。一方で、「今ここで」の他者とのつながりの感覚や一体感については、演じることで情動や体験を共有し、深まりをみせていくと考えられた。

動作法も、心理劇と同様に「今ここで」の体験に焦点が当てられるという点が特徴的であった。対人交流の側面についても、援助者役割と被援助者役割を設定することで、「手伝う」「手伝われる」という役割関係の中での身体を通したいわいりあいや、温かな交流を促すことが可能であった。「今ここで」の役割関係を取り扱うという点では、心理劇のなかでみられる役割を通した対人交流と共通し、「今ここで」の相互交流に焦点があてられた。また、動作法は「動作する」という点から自己に向き合っていく点が特徴として挙げられる。「動作する」ことを通して力が入っていることに気付いたり、弛緩し気持ちがいい感じを得たりする過程がみられた。鶴(2000)は、わずかな動きでもそこにクライアントの実感があれば、クライアントは能動感や現実感といった新しい体験をしていると述べている。動作法も心理劇と同様、「今ここで」での現実的な体験に焦点を当てた活動であり、身体の実感を通して、新しい自己への気づきや、可能性の体験へとつながっていった。心理劇が「今ここで」での対人交流に焦点を当てていることに対し、動作法は身体に焦点を当てたアプローチである。高齢者にとって身体は老いを感じる契機になりやすく、身体への向き合いは、高齢期という時期にどのように自己を調整し、いたわりながら生活していくかという視点に直接結びつきやすいことが考えられた。

3つのアプローチに両者共通してみられたのは、「自己受容」の過程が他者との交流のなかで生まれてくるということである。回想法において他者からの承認や、自己の語りへの興味関心を受けて、改めてこれまでの人生を価値づける過程が見られている。聞き手の共感や承認が自己価値の再確認へとつながることが考えられた。また心理劇においても、劇での他者との役割演技を通して新たな自分に向き合い、気づきを得ることにつながった。動作法において、自身の感じる自体の感じへのリーダーや他メンバーからのフィードバックや共感が、より自身の身体へのコントロール感や実感的体験へとつながっていき、他者との実感を伴った交流の体験や、生き生きとした身体的感覚へとつながっていくことが考えられた。高齢者にとって、他者との関わりの中で様々な自己と向き合いが生じることが考えられ、「自己受容」と「肯定的な対人交流」の側面は、相互に影響し合っていることが考えられた。

以上より、各技法の共通する点と差異について図 6-1 に示す。

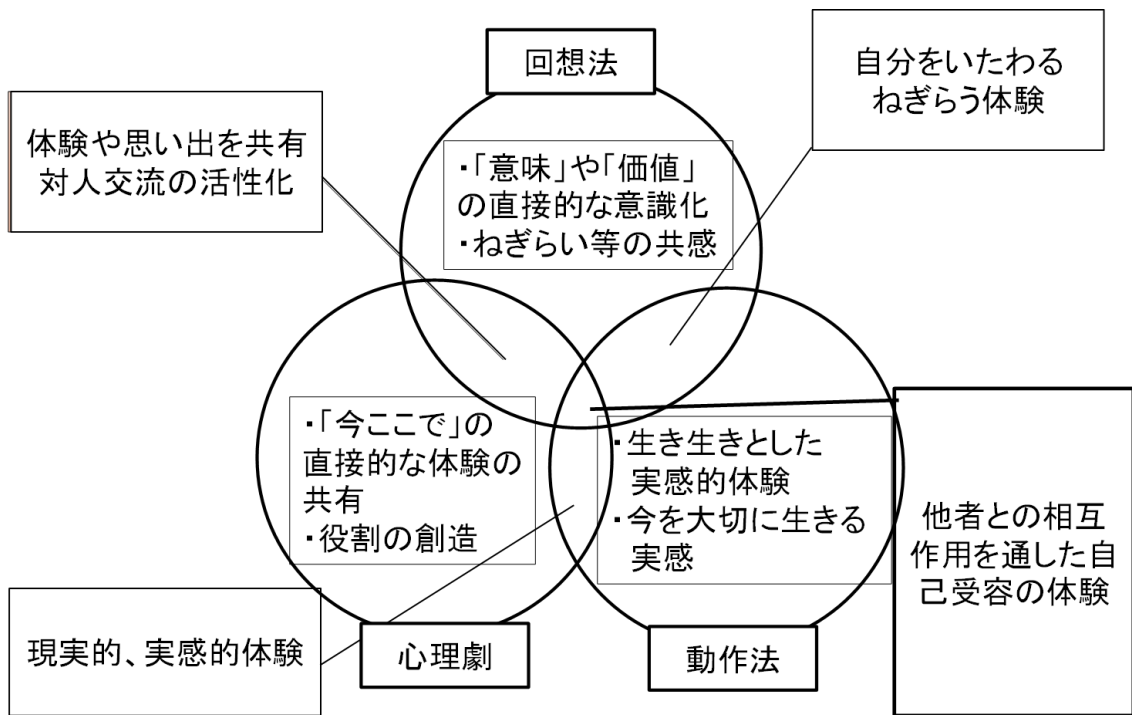


図 6-1 「回想法」, 「心理劇」, 「動作法」の各技法の比較

第3節 地域在住高齢者の特徴による支援の在り方の違いの検討

本事例の活動の対象は介護保険の認定を受けていない健康な75歳以上の高齢者であったが、高齢者によってニーズや参加のしかたに特徴がみられた。地域在住高齢者の本事例でみられた特徴を、①軽度の認知障害を抱える高齢者、②日常に葛藤を抱える高齢者、③活動性が維持され、健康志向の強い高齢者の3つに分け、各事例において効果的だったアプローチや支援における配慮について考察を行う。

1. 軽度の認知障害を抱える高齢者に対する支援の在り方

本研究の実践において、軽度の認知障害を抱える高齢者が一定数存在していた。診断を受けておらず地域で生活している者や、診断を受けながらもその受け入れが難しく介護保険の適用が困難であるケースがみられた。また、このような高齢者は家族の勧めで参加しているものが多く、言われるがままに参加しており受身的で消極的な参加態度も特徴的であった。第3章第2節での事例のA氏のように、家族との衝突が多く、受け皿を求めてふれあいスクールへ参加するという例がみられ、地域のなかでこのような軽度の認知障害の高齢者を受け入れる場へのニーズがあることが窺われた。

このような認知障害を抱える高齢者の特徴を「肯定的な対人交流」の視点から理解すると、状況理解の困難さや短期記憶の障害から、サポートがない状態で他者との交流を持つことが困難であった(第3章A氏、第4章L氏、第5章S氏)。日常的なふれあいスクールの活動では、ぼんやりとしていることが多いことが社会福祉協議会のスタッフからも報告されていた。また、ふれあいスクール内で、他者から配慮されたりサポートを受けたりすることも多く、「配慮される人」、「サポート受ける人」という役割が周囲との関係の中で固定化している様子がみられた。また、周囲の高齢者もこのような認知機能の低下がみられる高齢者に合わせなければならないという負担感を抱える可能性がある。軽度の認知障害を抱える高齢者に対して、地域の集いの場で他者とのいきいきと充実した、より相互的な対人交流をどのように体験してもらうかが本活動の中で課題となった点であった。状況理解の困難さや、会話のみのやりとりであると同じ話が繰り返されてしまうという点については、心理劇の行為化による表現の促しが有効であった。一ノ瀬(2004)は認知症高齢者への心理劇の実践において、身振りや手振りがあることで、視覚的な情報を捉える方が効果的な認知症高齢者にとって、分かりやすく興味を惹きやすかったことを報告している。言語以外の表現の在り方が出来るという点で、認知障害のある高齢者がグループメンバーに対して自己表現をする機会となった。また行為を通して交流することで、日常生活で体験されることの多い「配慮される人」という役割をとるのではなく、対等にコミュニケーションを楽しむことが出来ており、認知障害のある高齢者とそうでない高齢者のより相互的な対人交流を促すことが出来た。地域の中でこのような高齢者が受け入れられ、日々の生活に張り合いを与える居場所となるためにも、このような相互的で温かな支援を促すことは

重要であると考えられた。

また、「自己受容」については、認知障害やそれに伴う役割の制限が受け入れられずに家族との衝突がみられることや、「もうぼけてしまってだめです」、「何も出来ない」といったように自己評価の揺れや、自信の低下がみられることがある。認知障害があるために、今まで出来ていたことが出来なくなり、周囲から「認知症」として扱われるために過去の自己イメージと現在の自己イメージの間に連続性を持ってなくなっていることが考えられる。このような自己評価や自己価値の揺れに対して、回想法により過去の自己を改めて評価しなおし、他者にも認められることで、これまで頑張ってきた過去の自己からの連続線上にある現在の自己の意味を改めて感じる機会を提供することが可能であった。このように、自信の低下が生じやすい認知機能の障害がある高齢者にとって、過去の頑張りといったその個人の肯定的な一面を引き出すことにより、現在の自己受容にもつながることが考えられた。一方で、回想法においては同じ話を繰り返してしまい、他メンバーがそれに合わせなければならないという側面も有しており、負担に感じられる可能性も考えられた。よって心理劇にみられたような行為化による表現の促し等、認知障害のある高齢者の表現の幅を広げることと、過去の再評価といったライフ・レビューとしての側面を合わせた支援の展開についても今後検討が必要である。

また、動作法については、周囲の動作を見て真似るものの、そこで生じる自体感へ注意を向けることへの難しさがみられた。ペアリラクセーションで、相互の交流はみられたものの、じっくりと自分の身体に意識を向け内省を促すことは、今回の事例においては困難さがみられた。1対1で援助者が対応することが難しいグループ動作法という枠組みにおいて、個別的な課題設定や援助者によるフィードバックが難しいことが要因として考えられた。

2. 日常に葛藤を抱える高齢者に対する支援の在り方

参加者の中には日常的に葛藤を抱える高齢者が参加していたが、その参加の在り方は様々であった。家族との葛藤や大きな病気を抱え、ふれあいスクールに参加することが息抜きであり、そこでの他者との交流が生活を支える一助となっている参加者や（第4章 M氏, T氏）、家族関係に葛藤を抱え、スクールの参加にも受身的で消極的な参加者（第3章 B氏）が本研究の事例において見られた。心理劇を実施したグループにおいて、夫の介護を行いながら、自身も病院受診をしているメンバーが「結婚」というテーマにおいて、夫との葛藤を語った。また、同じグループにおいて、手術を行った参加者は病気を経験し死を意識していることを語った。どちらの参加者も普段の参加の様子では、明るく積極的に活動に参加していることが特徴的であった。しかし、ふとしたきっかけで自身の葛藤や不安についてグループ内で口にすることがあった。「結婚」というテーマで夫との葛藤が語られた際には、劇化は行わずそのまま話を続けた。そこでは他メンバーから共感や励ましの言葉がかけられた。また手術を体験した参加者も、自己紹介の時等自身の不安をふと口にす

ることがあった。心理劇のグループでは個人的な葛藤等は扱わず、対人交流に重点を置いていたが、ふとしたきっかけでこのようにメンバー個人の不安や葛藤が語られることがあった際には語られた不安をグループ全体で傾聴する雰囲気を作っていくことが重要であったと考えられる。一方でふれあいスクールは治療の場ではなく、参加者も楽しく過ごすことを求めているため、個人的な問題や葛藤を取り扱う難しさがあった。また、メンバーの安易な共感や励ましが、不安を抱えた高齢者にとってはかえって辛さを感じてしまう機会となる危険性も考えられた。よって、本事例ではグループの場では不安や葛藤について傾聴する雰囲気は作りながらも深めすぎない配慮を行った。また、スクールに参加する時間は、自分の不安や葛藤から少しでも意識が逸れ、メンバーとの交流を楽しむことでリフレッシュや気分転換を行う時間としての意義があることも感じられたため、情動の活性化や体験の共有に重きを置いた心理劇での支援が有効であると考えられた。

回想法のグループでは、これまで苦労を重ねてきて、現在は家族にけがをしたら困ると、行動を制限されていることを繰り返し語る参加者が存在した。この参加者はウォーミングアップのゲームには否定的であり、回想法では思い出を他メンバーと共有するというよりは、ひたすらに自分の苦労や家族の話を語った。グループメンバーから配慮され、話を聴いてもらう体験の中で、次第に苦労だけではない他者を笑わせようとするようなエピソードも語られるようになったが、他者に共感的に関わったり、他者の話を聴いたりする姿勢は最後まであまり見られなかった。このように、自身が受け止められたい気持ちが強く、他者との対人交流よりも、自己の問題や人生を取り扱うことに重きが置かれる高齢者が事例において存在した。NPOシルバー総合研究所は、療法としての回想法と区別して「地域回想法」と称し「回想法を通じて誰もが気軽に身近な地域で、その社会資源を大いに活用し、人の絆を育み地域のネットワークを広げ、いきいきとした『町づくり』に貢献する社会参加をめざすものである」としている（遠藤，2007）。このように地域での回想法実践は対人交流の促進や地域ネットワークの構築を主眼に置いたものが多いが、個別的な対応や過去の人生を整理しその意味を探求することを目指すライフ・レビューにニーズを有する者が存在することも考慮し、グループ全体で話を受け止めることは難しい際には、隣でコ・リーダーが個別的に話を聴いたり、回想法が終わった後の動作法を実施する時間で引き続き話を聴いたりするといった配慮を行った。

3. 活動性が維持され、健康志向の強い高齢者に対する支援の在り方

参加者の多くは活動性が維持され、健康志向の強い高齢者が多いことも本活動の特徴であった。特に本グループでは若い年齢である70代の高齢者の多くは、日常的にも他者との対人交流を維持し、楽しんでいる様子が窺われた。このような高齢者にとって、「昔の話ばかりしても」と回想法に対してあまり積極的でないこともあり、過去の自己を振り返ることや、自己価値といった側面に焦点化することに対してニーズを感じていない様子が窺われた。よって回想法においても想起をして語り合うものの、自己を語ることについては積

極的でなく、意味付けを感じられない者も多いように思われた。スクールで人と関わることを楽しみに来ている者も多く、活動性の高い高齢者にとっては、「今ここで」のメンバー間の交流をいかに生き生きと充実したものにするかという点が重要であると考えられた。そういった点において、個人の自己語りにも焦点化し過ぎずに、心理劇の中で行為を通して情動の活性化や情動共有を促し、メンバー間の一体感や関与感を高める関わりは有効であったと考えられた。一方で、劇化することへの照れも見られたため、無理に役割演技をしなくても演者としてその場に参加し、同じ場面を共有することで情動を賦活させるという配慮も行った。また、活動性の高い高齢者の中には、毎日散歩をしたり、太極拳といった活動に参加したりするなど、身体面の維持に非常に感心の高い者が多くみられた。今の充実した生活を維持させるため、身体面に向き合い維持させることは、高齢期に見られる身体機能の低下から意識される老いの過程に向き合っていることが窺われた。身体を通した活動は、認知的に自己と向き合う活動に比べ、抵抗なく取り組みやすいことや、日常の関心にも合いやすいといったことから、活動に取り組みやすい参加者が多かった。自己の身体の緊張への気づきや、日常的な身体の不調に気づいたらリラクゼーションを取り入れること等、より積極的に健康を維持していくために身体に向き合い、新たな気づきから自己の可能性を感じる体験は、健康度の高い高齢者にとって意義があるものであると考えられた。

以上より、地域在住高齢者に見られる特徴と支援の在り方について表 6-3 に示した。

表 6-3 地域在住高齢者に見られる特徴に合わせた支援の在り方

特徴	配慮点	支援の在り方
軽度の認知障害を抱える高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・配慮される存在となりやすい ・自信の喪失 	<ul style="list-style-type: none"> ・心理劇で表現の幅を広げ、主体的な表現や相互的なやりとりを促す ・回想法に見られるような積極的な意味づけや価値づけの有効性
日常生活に葛藤を抱える高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の葛藤を深めすぎることの危険性 ・個別的に話を聞いてほしいというニーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・傾聴する雰囲気作りと葛藤を深めすぎない配慮 ・スクールの場を楽しみ日常生活の活力へとつなげる視点 ・必要に応じてリーダーやコ・リーダーが個別的にサポート
活動性が高く健康志向の強い高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・内面へ焦点を当て深めていくよりも他者とのいきいきとした交流を求めている ・個人の自己語りにも焦点化することへの抵抗感 	<ul style="list-style-type: none"> ・情動の活性化やメンバーの一体感を高めることに焦点を当てたアプローチの有効性 ・動作法は認知的に自己に向き合うアプローチに比べ取り組みやすく、健康維持のニーズに合いやすい

第4節 地域での高齢者の健康支援において臨床心理学的支援が

果たす意義

従来の地域における高齢者支援では、介護予防の視点から、機能改善に重点が置かれ支援が行われてきた。しかし、本事例からは生活のなかでの楽しみを求めて参加している高齢者も多く、高齢者自身が必ずしも機能改善を求めて支援の場に参加しているわけではないことが窺われた。中島(2009)が、「ふれあい・いきいきサロン」の意義について、参加するほとんどすべての高齢者が他者との交流に意義を感じていることを報告しており、本活動においても「ふれあいスクール」の意義について、多くの参加者が他者との交流の重要性を挙げている。大森(2005)が同年代の他者とのいたわり合う交流を「気遣い合い的日常交流」とし、自分の居場所を見出し、今日を生きる意欲を得ると述べている。本研究において対象となった参加者の「ふれあいスクール」への感想においても、「みんなに会えるのがいい。元気がでる。ここに来ることが元気の一つの目安」「みんなの中にくればしゃんとなる。へばったらいかんという気持ち」という声が聞かれ、「ふれあいスクール」での交流が、生きる意欲へとつながっていることが窺われた。このように、参加することにより自身の健康を確かめられること、高齢者にとって同年代とのつながりが生活の満足感や充実感に繋がることから、地域で展開される「ふれあい・いきいきサロン」は非常に意義深い活動といえる。しかし、事例において取り上げたような軽度の認知障害が見られる高齢者が一定数参加しており、地域に暮らす高齢者の生活の支えとなるような他者との交流が困難な者の存在が見られた。このような、他者との交流に困難さを抱えた高齢者がどのように地域の中でつながりをつくり、安心して参加できる居場所を形成するのかという点については、配慮や工夫が求められる。様々な水準の高齢者が共に受容的で共感的な対人関係を形成し、安心して他者とのつながりを持てるような支援が必要である。これまでの地域における高齢者の支援においては、健康な高齢者、認知症患者等の支援を要する高齢者といったように対象が分けられていた。しかし、実際の「ふれあいスクール」に代表されるような地域に根差した支援の場には、健康であり活動性が維持されている者もいれば、日常生活に不安や葛藤を抱える者や、軽度の認知障害が見られる者も存在しており、また対象によっては他者との交流よりも、現在の自己受容をどのようにするべきかという側面への支援ニーズを潜在的に有している者もいた。高齢者の心理的状态をアセスメントしながら、グループでありながらも、個別的な心理的動きにも配慮を行い支援していくことは、臨床心理学的視点を地域支援に取り入れる意義であると考えられた。つまり、現在全国で展開されている「ふれあい・いきいきサロン」事業では、他者との交流がその大きな意義となっているが、高齢者それぞれの特性やニーズも配慮した上での支援を展開していくことで、地域生活の充実や居場所としての機能をより充実させるものであると考えられた。今後、高齢化になるにしたがって、様々な高齢者を地域で支えていくことが求められてい

くと考えられる。その際に多様なニーズを有する高齢者をどのように地域で受け入れていくのか、そしてそのような高齢者が地域生活に適応していくためにどのような支援が考えられるのかについては、対象による個別的な視点を持ちながら検討していくことが必要である。

また軽度の認知機能障害等、配慮が必要な高齢者が存在する中で、高齢者の低下する機能の改善を求めると、そのような高齢者の出来ない面や失われていく機能が強調されてしまうことが懸念された。臨床心理学的アプローチを用い、機能改善ではなく、高齢者の心理的側面に焦点を当てることで、様々な高齢者が地域の中でいきいきと自己表現をし、他者と関わりを持てる支援が可能となった。

千草(1994)は、身体が弱ってしまうと出来なくなってしまう活動は真の生きがいとは言えず、「真の生きがいは、年をとって身体的な衰えが現れ、今まで出来ていたことが出来なくなったとしても、失くならず存在し続けるものでなければなりません。また、真の生きがいであれば、仮に寝たきりの状態になったとしても、意欲的に生きていくことが出来るものなのです」と述べている。これは認知機能や身体的な問題がある高齢者だけの問題ではない。認知に問題がみられない高齢者も、対人面や身体面等それぞれの側面から自身の **well-being** をより高めたいという思いを抱えて生活していることが窺われた。機能の衰えがみられても、高齢者の中にあるポジティブな心理的機能を発揮することを促し、認知の問題がある人もない人も、それぞれの心理的 **well-being** を目指すことに、臨床心理学的な支援の意義があると考えられた。

第5節 地域在住高齢者の心理的 well-being に関する考察

本研究では、高齢者がよりよく生きることを支援する視点として心理的 well-being の視点を用了。心理的 well-being について Ryff(1989)の提唱する概念がある。しかし、Ryff(1989)の提唱した概念は世代による差異は考慮されておらず、高齢者ならではの心理的 well-being について検討していく必要があった。本研究では、喪失や衰退がみられる時期において、「老い」を受け入れながら高齢期にある自分の在り方を模索していくという側面と、そのような向き合いの過程において、他者との温かな対人交流が重要であるという先行研究から、①高齢期という時期に張り合いを与え生きる意欲へとつながる温かな人とのつながりを「肯定的な対人関係」、②これまでの人生や現在の自己の在り方、役割を含む自己と向き合い受け入れていく「自己受容」を、高齢者の心理的 well-being を促す視点として用了。2つの視点から高齢者を支援した事例から得られた知見をもとに、改めて地域在住高齢者がよりよく生きるという視点から高齢者の心理的 well-being について考察を行う。

まず、「肯定的な対人関係」の視点から考察を行う。先行研究において、高齢者の友人関係は情緒的反応欲求と価値欲求の充足に寄与していること（前田，1988）、高齢期の気楽な友人関係が主観的な幸福感に影響を与えること（和田，2012）が明らかとなっている。このように高齢者の心理的適応においては、家族以外の他者との交流の重要性が指摘されている。また質的に高齢者の友人関係を検討した研究では、お互いが関心を寄せあい、いたわり合う関係の中で居場所を見出し、そのような関係の中で生きる意欲を得ていることが明らかとなっている（大森，2005）。事例においても、高齢者同士がお互いをいたわり合い、共感的に言葉をかけあう姿がみられた。また、地域で暮らす高齢者は、年齢が70代から90代まで参加しており、家族関係や認知水準、病歴等も様々であった。そのような高齢者が活動を通してこれまでの人生をねぎらいあったり、楽しい気持ちを共有したり、お互いをいたわり合うという交流を行っていった。高齢者の感想として「今が一番幸せ」、「ここに来るのが一番の楽しみ」、「家にいても笑うことがない、ここに来るのが楽しみ」という発言があり、地域の人とのつながりの場が生活の励みになっていることが窺われた。高齢者が地域生活を行う中で、スクールでの時間はごくわずかなものである。しかし、日々の生活の中でスクールのメンバーと共に楽しく温かな対人関係をもてることは高齢者の生活を彩り、より充実したものへとなることが窺われた。このような地域の人とのつながりを促すために、本研究では回想法や心理劇によって個人の思い出を共有する活動を行った。地域での人とのつながりや、共に体験した地域の行事、小さい頃に習った先生の思い出等、地域でこれまで共有されてきた体験が、地域に生きる高齢者のつながりをより深めていった。また、認知機能の低下がみられ交流が難しい高齢者や、健康な高齢者等も含めて、楽しみを共にし、相互に交流出来る配慮をすることで、多様な高齢者がお互いを受け入れ合い、安心して過ごせる居場所となることが考えられた。他者とのつながりにおいて、「今ここで」の対人関係だけでなく、思い出の中との人とのつながりを再確認する様子が見られた。丹

野（2010）はめったに会えない親密な友人関係が、高齢者の過去や人生の位置づけを肯定的なものにして内的適応を促進するという機能をもっていることを明らかとしている。事例においても思い出の中の人とのつながりを想起して現在の自分への影響を語る等、現在の高齢者の自己受容に影響を与えていることが考えられた。

次に「自己受容」の側面について考察を行う。高齢者の心理的適応については、喪失体験への適応や、新たな役割を見つけ人生を楽しむ態度を養うことや（Peck, 1968）社会と自分との間に新しいバランスを作りながら、人生の失敗も成功も含めて自己を許すこと（Levinson, 1978）が挙げられており、現在の自己を受容していくことや、人生の意味や価値を見出していくことと、高齢期にある自己の在り方や役割を模索していくことの2側面が挙げられている。Ryff(1989)の心理的 well-being 概念においても、【自己受容】【人生における目的】【自己成長】というように、自身の受け入れや自己価値や自身の役割の模索、自己実現といった高齢者の内的な自己との向き合いによって起こる側面が心理的 well-being の側面として挙げられている。

喪失を体験しやすい時期にある高齢者にとって、発展、成長的な思考はなじみにくく、むしろ有限性を受け入れていくことが一つの適応の在り方として挙げられている。本研究では回想法において、昔のようにはいかない現在の自己の限界を感じながらも、これまでの人生とのつながりを感じ、過去とのつながりの中での現在の自己を再確認し、「今が一番幸せ」という高齢者の意識につながっていく過程がみられた。このように人生の価値や意味をこれまでの自分の人生の中から見出すことが考えられた。

しかし、高齢者の人生の意味付けや価値は、過去への回顧やあきらめといった側面だけではない。役割から解放された現在が一番楽しい、昔の話ばかりしたくない、今このメンバーと一緒に楽しみたいという、現在の時期を積極的、主体的に楽しもうとする姿勢が事例からみられた。また、事例からは老化に伴って対人交流における役割が固定化するという課題があり、これに対して日常とは異なる自己役割体験により新たな自己への気づきや可能性が感じられる過程がみられている。成長や発展を高齢者に求めることは、老いによって低下や衰退が生じることは免れない高齢者にとって負担となり得ることが考えられる。しかし、動作法や心理劇を通して、固定化されがちな日常の役割の幅を広げたり、いつもと違う身体感覚を促したりすることによって、新鮮な体験を提供することは、高齢者の日常に張り合いを与えることに繋がると考えられた。よって、高齢者の「自己受容」はこれまでの人生の時間軸の中にある自己、他者との役割関係の中での自己、老いとともに変化する自己に向き合いながら、新たな価値づけや受け入れ、新たな可能性への気づきを得るという側面があることが示唆された。

以上より、地域に生きる高齢者がよりよく生きるための支援がいかなるものかについて、本研究から得られた知見をまとめると、①様々な高齢者がお互いを受け入れ、温かであったり合う交流を促すこと、②高齢者同士が、共に楽しさや懐かしさを体験し共有することを大切に、「今ここで」の高齢者同士のつながりを深めること、③高齢者のこれまでの人

生や、そこで築いてきた地域や人とのつながりを大切にし、高齢者が過去の自己からの連続線上にある現在の自己の受容を促すこと、④新たな身体への気づきを促すといったように、自身についての希望や新鮮な体験を促すこと、が考えられた。このような支援をもとに、活動の場が地域に暮らす高齢者の生活に彩りを与え、地域生活を支える一助となることが、高齢者が地域でより良く生きる支援となることが考えられた。

第6節 本研究のまとめと今後の課題

本研究は、介護予防的取組みが主流となっている地域での高齢者の健康支援に対し、「健康」を改めて捉え直し、心理的 well-being という視点から、高齢者がよりよく生きるための支援のあり方を示すため、事例研究による高齢者の体験の理解を行なった。これまでの地域での高齢者研究は結果を様々な尺度や機能改善といった客観的指標で捉えており、効果という点では明確である。一方で、数値や指標が重要視されるあまり、そこでの高齢者の体験についての検討は少なかった。本研究では、支援からみられた高齢者の様子をもとに、高齢者の体験を追い、「回想法」、心理劇、「動作法」という臨床心理学的アプローチの意義と限界、地域在住高齢者の高齢者の心理的 well-being について検討を行った。

まず本研究で参加者から語られた「ふれあいスクール」に期待するニーズとして、①対人交流の充実感、孤独感の解消、②健康維持、③生活のはりあいが挙げられた。高齢者にとって、「ふれあいスクール」での他者との交流が生活の充実感へとつながり、また日常とは違う刺激が健康の維持の感覚へとつながっていることが窺われた。そのニーズに応じていく形で臨床心理学的アプローチを展開していった。対人交流の促進の効果が、地域でも広がりを見せているグループ回想法を本研究でも実践していった。その結果、過去の思い出を共有することによる、受容共感的な対人交流の促進、これまでのがんばりや人生の価値の再確認が促された。一方で、認知的に自己の内面へ向き合っていくことへの抵抗感や、過去の話題への関心の薄さを示す者もみられた。

また、認知機能の低下した者もあり、会話を通した概念的なやり取りへの対応が困難な者も存在し、そのような参加者がより生き生きと相互性を持った交流を持つことについて課題が見られた。このことから、高齢者の言語表現以外の表現の在り方も促していくこと、また過去の思い出だけでなく、「今ここで」の現実的な実感に焦点を当てたアプローチの展開の必要性がみられ、心理劇と動作法を展開していった。心理劇では役割演技を通し、より「今ここで」の体験の共有が可能となり、配慮が必要な高齢者も他者と相互的な交流が可能となっていった。また日常とは違った役割体験を通して、新たな自分の一面への気づきや、参加者同士の日常とは違った新鮮な対人交流の体験へとつながっていった。

一方、劇化への照れや抵抗を見せるものもあり、劇という「遊び」を楽しみながらも、それを強要しすぎない配慮が必要であった。動作法では対人交流よりも、より自己との向き合いの点が強調され、健康維持への意識の高い高齢者の動作法への満足感の高さが見られた。特に自体感という現実的な実感に焦点を当て、さらに自己コントロールを通して、高齢者の主体的、能動的に生きる実感へとつながっていくものと考えられた。これまでの地域における高齢者の支援においては、健康な高齢者、認知症患者等の支援を要する高齢者といったように対象が分けられていたが、「ふれあいスクール」のような地域に根差した支援の場には、認知水準の違いやニーズの違いがみられる高齢者が存在し、そのような高

高齢者のニーズを捉えながら、支援を展開していく必要があった。このような個別的な体験やニーズをアセスメントし支援を展開していくことは、臨床心理学的支援を地域に取り入れていく意義であると考えられ、「ふれあいスクール」のような地域に根差した支援の場が、地域生活の充実や居場所としての機能をより充実させていくためにも重要であると考えられた。また、地域での支援の場という特性として、参加者が治療や個人的葛藤の解決を求めているわけではないという点が挙げられる。参加者からは「ここに来るのが一番の楽しみ」という感想が聞かれ、地域生活を行う上で、ごくわずかな時間である「ふれあいスクール」の中での体験が生活の励みとなることが窺われた。多様な高齢者がお互いを受け入れ合い、安心して過ごせる居場所の形成という視点が地域での高齢者支援において重要となると考えられた。

また、高齢者にとって、有限性を受け入れていくことが一つの適応の在り方として考えられるが、役割から解放された現在が一番楽しい、今このメンバーと一緒に楽しみたいという、現在の時期を積極的、主体的に楽しもうとする姿勢がみられている。新たな身体への気づきを促すといったように、自身についての希望や新鮮な体験を促すことが高齢者の生活のはりへとつながっていき地域生活をよりよく生きる支援となることが考えられた。

一方で、客観的評価については本研究では限界が見られるため、今後本活動の高齢者の日常生活への影響等の評価の仕方を検討する必要があると考えられた。また、高齢者のニーズや個別的視点をもちつことが臨床心理学的支援の意義であると考えられたため、今後は、地域に暮らす高齢者のニーズにどのようなものがあるのか、本研究の対象者のようにグループへ参加している者以外の者も含めて更に詳細な検討を行っていく必要があると考えられた。また、臨床心理学的視点を持ち込むことの意義を他職種と共有し、地域支援のなかで活かすという点も今後地域支援において考えていく必要がある。例えば、そこでみられた高齢者の様子や普段みられない姿から、ボランティアや社会福祉協議会のスタッフの参加者への関わりの参考とする、またはプログラム検討の参考とするといったように、他職種との連携についても今後検討が必要である。

文 献

- 足立匡基 (2013) : 臨床動作法による内的統制傾向の強化が高齢者の心理的適応に与える影響, 心理臨床学研究, 31 (2), 245-256.
- 浅川康吉・遠藤文雄・山口晴保・高橋龍太郎 (2008) : 地域在住高齢者向け Self-paced Resistance Training (自己裁量型筋力トレーニング) における参加者特性とトレーニング結果に及ぼす影響—住民主導型介護予防事業「鬼石モデル」初級コースより, 理学療法学, 35 (5), 229-236.
- Carol D. Ryff (1989) : Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57 (6), 1081-1096.
- Caroline Osborn・矢田部久美子 (訳) (1992) : A Practice Guide To Reminiscence, AGE EXCHANGE 「レミニッセンス・ワークへの実践ガイド」, ソーシャルワーク研究, 17 (4), 39-46.
- 千草篤麿 (1994) : 特集 老人問題と心理学 老いの受容について, 心理科学, 15 (2), 9-13
- Ed Diener (19884) : Subjective Well-being, Tsychological Bulletin, 95 (3), 542-575.
- 遠藤英俊, NPO シルバー総合研究所編 (2007) : 『地域回想法ハンドブック』, 河出書房新社.
- Erik H. Erikson Joan M. Erikson Helen Q. Kivnick (1988) : Vital Involvement in Old Age 朝長正徳・朝長梨枝子 (訳) (1990), 老年期 生き生きした関わり合い, みすず書房.
- 藤田綾子 (2001) : 第 10 章 高齢者の対人関係ネットワーク, 土田昭司 (編), 対人行動の社会心理学, 北大路書房.
- 藤原朝洋 (2009) : 地域在住高齢者へのグループ動作法適用の試み, 日本リハビリテーション心理学研究, 36 (1), 31-42.
- 古川隆司 (2010) : 第 13 章 高齢者保健福祉の実践, 井村圭壯・相澤譲治 (編著), 高齢者福祉と現状課題, 学文社.
- 古川卓 (1996) : 痴呆性高齢者への心理劇の適用の可能性について—老人保健施設における試み—, 心理劇研究, 20 (2), 22-30.
- 古川卓 (1999) : 第 2 部第 3 章 ドラマ法, 中島健一編, 高齢者のこころのケア, 小林出版
- 芳賀博 (2010) : 介護予防の現状と課題, 老年社会学, 32 (1), 64-69.
- 原戸三佳・古賀聡 (2004) : 小学生における「疲労感」と自体感の関連性—ペア・リラクゼーション課題を用いて, リハビリテーション心理学研究, 32(1), 39-52.
- 針塚進(1992) : 障害高齢者に対するカウンセリングとしての動作法面接, リハビリテーション心理学研究, 20, 15-22

- 針塚進 (1993) : 高齢障害者と自閉性障害者の情動活性化にむけた心理劇の意義, 九州大学教育学部紀要(教育心理学部門), 38, 89-95.
- 針塚進 (1998) : 高齢者の心身の活性化のための身体を通じた援助の意義と方法—動作法適用の理論—, 九州大学教育学部紀要, 33(1), 27-36.
- 針塚進 (2008) : 心理劇における心理療法としての集団とアクションメソッド, 心理劇研究, 31 (1-2), 1-8.
- 一ノ瀬有紗 (2003) : 軽度痴呆高齢者間の対人交流を形成する援助—心理劇的場面における役割演技への援助—, 日本リハビリテーション心理学研究, 27 (2), 21-31.
- 稲垣敦・桜井礼子・平野互・高波利恵・溝口和佳・岩崎香子・品川佳満・中山晃志・景山隆之・草間朋子 (2012) : 介護予防運動「お元気しゃんしゃん体操」の効果, 看護科学研究, 10, 47-56.
- 金子正幸・葭原明弘・伊藤加代子・高野尚子・藤山友紀・宮崎秀夫 (2009) : 地域在住高齢者に対する口腔機能向上事業の有効性, 口腔衛生会誌, 59, 26-33.
- 加藤則子 (2008) : 回想法を介護予防, 人と人をつなぐツールとして活用し, 高齢者の豊かな経験と知恵を地域や学校教育に役立てたい, GP net, 55 (2), 40-49.
- 河津弘二・榎田義美・本田ゆかり・大田幸治・緒方美湖・吉川桂代・山下理恵・山鹿眞紀夫・古閑博明・松尾洋 (2008) : 介護予防を目的とした運動プログラム構成の試み—ポピュレーションアプローチ「長寿きくちゃん体操」の紹介, 理学療法学, 35 (1), 23-29.
- 岸野康子 (2012) : 健康動作法の会の概要と効果, 中島健一 (編), 高齢者動作法, 誠信書房, 131-139.
- 来島修志 (2008) : ケアを「与えられる」生活から, 回想法を活用した「教える, 伝える」主体的な役割が, 高齢者の尊厳回復と支援に (特集 認知症高齢者への回想法の実践), GP net, 55 (2), 11-21.
- 河野文光 (2012) : 健康動作法教室の試み—地域在住者への動作法による健康支援, 臨床動作学研究, 16, 15-26.
- 厚生労働省(2014) : 介護予防マニュアル改訂版
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html>, (平成 27 年 3 月 16 日)
- 厚生労働省(2015) : 市町村介護予防強化推進支援事業報告書～資源開発・地域づくり実例集～
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/jitsurei.html, (平成 27 年 3 月 16 日)
- 黒川由紀子 (1989) : 第 1 章 高齢者の心理, 黒川由紀子 (編), 老いの臨床心理—高齢者のこころのケアのために, 日本評論社
- 黒川由紀子 (2006) : 世代間交流としての回想法, 精神療法, 32(2), 139-145.
- 黒川由紀子 (2008) : 認知症と回想法, 金剛出版, 86-101.
- 黒川由紀子 (2013) : 高齢者と心理臨床—衣・食・住をめぐって, 誠信書房, 149-185.

- Lemon, B. W., Begtson, V. L., Peterson, J. A.(1972):An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community, *Journal of Gerontology*, 27, 511-523.
- 増野肇(1997): 心理劇とその世界, 金剛出版.
- McMillan, D.W, & Chavis, D.W.(1986): Sence of community: A definition and theory, *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23.
- 本山貢・藤本貴大 (2005): 介護予防を目指した「わかやま型筋力向上トレーニングプログラム」による血清脂質および血圧に及ぼす影響について, *体力科学*, 54, 587.
- 室伏君士 (1995): メンタルケアの実際的原則, *老年期痴呆診療マニュアル*, 127-141.
- 長野恵子(2005): 高齢者に対する動作法—比較的健康な高齢者を対象として—, *臨床動作学研究*, 8.9.10.11, 43-49.
- 内閣府 (2013): 平成 25 年度版高齢社会白書, 内閣府 (編).
- 中島朱美・梅本充子 (2007): 地域在住高齢者の事例からみる回想法への期待—“音”による回想を手がかりとして—, *介護福祉学*, 14 (2), 203-212.
- 中島健一 (1996): 高齢者の生きがい支援としての「こころのケア」, *リハビリテーション心理学研究*, 24, 81-111.
- 中島健一 (2012): 高齢者動作法, 誠信書房.
- 成瀬悟策 (1992): 高齢者臨床における動作法の心理学的意義, *リハビリテーション心理学研究*, 20, 1-14.
- 野村晴夫 (2002): 高齢者の自己語りと自我同一性の関連, *教育心理学研究*, 50, 355-366.
- 野村信威 (2006): 地域在住高齢者に対するグループ回想法の試み, *心理学研究*, 77 (1), 32-39.
- 野村信威 (2009): 地域在住高齢者に対する個人回想法の自尊感情への効果の検討, *心理学研究*, 80 (1), 42-47.
- 野村豊子 (1992): 回想法グループの実際と展開—特別養護老人ホーム居住老人を対象として—, *社会老年学*, (35), 32-46.
- 小木曾加奈子 (2009): 第 1 章 ICF 概念, 安藤巴恵・小木曾加奈子 (編著), *ICF の視点に基づく高齢者のケアプロセス*, 学文社.
- 奥田道大 (1993): 新社会学辞典, 森岡清美・塩原勉・本間康平 (編), 有斐閣, 479.
- 大瀨修一 (2008): 理学療法と高齢者の介護予防, *理学療法学*, 35 (4), 187-192.
- 障害者福祉研究会編(2002): *ICF 国際生活機能分類—国際障害分類改定版*, 中央法規出版.
- 大森純子 (2005): 前期高齢女性の家族以外の身近な他者との交流関係に関する質的記述的研究, *老年社会学研究* 27 (3), 303-313.
- 島田広美・谷本真理子・黒田久美子・田所良之・北島美奈・高橋良幸・菅谷綾子
正木治恵 (2007): 高齢者の健康の特質に関する文献検討, *老年看護学*, 11 (2), 40-47.
- 下仲順子 (1988): 老人と人格, 川島書店.

- 新宅賀洋・千須和直美・小橋麻衣・田中都子・木村美佳・春木敏（2013）：地域レストランを活用した食生活支援プログラム—高齢者の主観的幸福感の形成—，栄養学雑誌，71（3），145-154.
- 須藤系子・本田玲子・平山篤（2000）：動作課題と自体感との関連性，リハビリテーション心理学研究，28，21-34.
- 田高悦子（2000）：在宅痴呆性高齢者に対する回想法を取り入れたグループケアプログラムの効果，老年看護学，5（1），96-106.
- 竹村明子・仲真紀子（2013）：身体や健康の衰退に調和するための高齢者の対処—二次的コントロール理論を基に，発達心理学研究，24（2），160-170.
- 鳥羽研二（2008）：介護予防のエビデンス，日本内科学会雑誌，69（8），190-198.
- 鶴光代（2005）：介護に必要な臨床心理の視点について，秋山博介（編），現代のエスプリ—臨床心理福祉学—福祉臨床と臨床心理の再考
- 植村勝彦・笹尾敏明（2007）：第8章コミュニティ感覚と市民参加，植村勝彦（編），コミュニティ心理学入門.
- 宇川重和・玉腰暁子・坂本あい（2015）：介護予防の二次予防事業対象者への介入プログラムに関する文献レビュー，日本公衛誌，1，3-19.
- 山本明芳（1989）：第4章 高齢者施設，病院における心理的アプローチ I 老人保健施設，黒川由紀子（編），老いの臨床心理—高齢者のこころのケアのために，日本評論社.
- 柳田昌彦（2004）：「花笠ダンベル体操」による高齢者の健康・体力づくり，体力科学，53，480.
- 吉田薫・田中共子（2005）：高齢者による「老い」の認知—その発生と適応に関する質的研究—，健康心理学研究，18（1），45-54.
- 吉川桃子（2013）：地域在住認知症高齢者の居場所をつくる心理臨床学的支援：高齢者間の相互的交流と役割感に着目して，心理臨床学研究，31（4），640-650.【本論文 第3章】
- 吉川桃子（2013）：地域在住高齢者の相互対人交流の活性化と自体感の変化を目指したグループ動作法の試み，リハビリテーション心理学研究，39（2），35-48.【本論文 第5章】
- 吉川桃子（2013）：地域在住高齢者グループに対する臨床動作法における参加者の体験と支援過程の検討，九州大学心理学研究，14，159-165.【本論文 第5章】
- 和田実（2012）：高齢者の同性友人関係の性差—現実，期待，そのずれと主観的幸福感の関連—，老年社会学，34（1），16-28.
- 渡邊敏恵・山崎喜比古（2004）：幸福な老いの要件とは—高齢者の主観的ウェルビーイングに関連する要因の文献検討—，埼玉県立大学紀要，6，75-86.
- 全国社会福祉協議会（2008）：「ふれあい・いきいきサロン」のてびき～住民がつくる地域交流の場～，全国社会福祉協議会—地域福祉推進委員会（編）

謝辞

本論文の作成にあたり、多くの御指導と御支援を賜りました。

学部、修士課程から博士後期課程にわたって、指導教官として御指導いただいた針塚進先生には、本研究の基盤となる活動への御助言や、研究へのお力添えをいただいて参りました。先生からの御指導と励ましに支えられ、地域在住高齢者への支援活動を続け、学位論文という形にすることができました。御退官後も気にかけてくださり御指導いただきました。その温かいお人柄からも多くのことを学ばせていただきました。深く感謝を申し上げます。

学位論文作成にあたり指導教官として御指導いただいた古賀聡先生に深く感謝を申し上げます。先生からいただいた御指導は、研究だけでなく臨床家としても多くの気づきを与えてくださいました。先生の多大なお力添えがなければここまでくることはできませんでした。

また、折に触れ研究への御指導をいただきました、人間環境学府人間共生システム専攻臨床心理学指導研究コース、専門職大学院実践臨床心理学専攻の先生方へ、併せて感謝申し上げます。

針塚研究室の皆さまにも、日ごろから研究や臨床に関して様々に相談にのっていただき、たくさんの御助言や励ましの言葉をいただいたことに感謝を申し上げます。私が学部生時に高齢者支援活動へ誘っていただき、地域在住高齢者支援へ関わるきっかけを作ってくださった藤原朝洋さん、共に地域在住高齢者支援活動に携わった針塚研究室の皆さまにも深く感謝申し上げます。

また、論文作成にあたって、古賀研究室の皆さまにも多大なサポートをしていただきました。忙しい学生生活の中、大切な時間を割いてご協力いただき、本当にありがとうございました。

そして、支援活動の中で出会ったY町の皆さまにも沢山のことを学ばせていただきました。まだまだ未熟な私を「ももちゃん」と温かく受け入れてくださり、沢山の貴重なお話を聞かせていただきました。戦争を経験し、戦後という苦しい時代を乗り越えてここまで生きてこられた皆さま一人一人の人生に心から敬意を払うと共に、私に歳を重ねることの素晴らしさを教えていただき、成長させていただいたことに深い感謝の意を表して謝辞といたします。