

ライフレビューブック作成による利用者理解の効果

The effect that writing Life review book helps clients understand each other

尾 台 安 子

Yasuko ODAI

要旨

本研究では、回想法の一つであるライフレビューブック作成が、介護福祉実習における利用者の理解を深め、よりよい人間関係を構築し、アセスメントにも生かされ、個別援助に有効であることがわかった。重度の認知症と診断されている利用者自身が、過去の思い出を細やかに思い出して、そのときの深層部の心理状況までも紐解き語っている。そして思い出を語り、ライフレビューブックを作成する過程の中から、安心感が生まれ、落ち着きを取り戻し、その人らしさを発揮することができ、意欲までも引き出すことができた。介護福祉実習において、学生が受け持ち利用者とともにライフレビューブック作成を試みることは、利用者との信頼関係構築はもとよりケアプランにも有効であることがわかった。学生の実習体験を振り返る中からライフレビューブックの意義と課題の考察を行なった。

キーワード 回想法、ライフレビューブック、介護福祉実習、人間関係形成 認知症

はじめに

認知症高齢者にとって過去の記憶に働きかける回想法やライフレビューは、心理的社会的アプローチとして注目されてきている。回想法は、過去を思い出して語る行為が援助方法として発展してきた。過去の経験に焦点をあてることから、長い豊かな人生経験をしてきた高齢者にはふさわしい援助方法のひとつである。人は高齢になると昔話を好むようになるといわれている。この昔話の思い出は、仕事や子育てに忙しかった青年期や子ども時代の思い出が鮮やかに思い出されるのである。しかもその思い出は、単にエピソードとして頭に思い出されるのではなく、そのときの太陽の光、風の感触、食べ物の味、井戸水の冷たさなど、体の感覚を伴って生々しい体験として思い出されるのである¹⁾。そうであるから、昔話に耳を傾けるときの聴き手の役割が重要である。高齢者の体験に共感し、温かい支持的な態度で聴くことが重要である。

今回ライフレビューブックの作成について学ぶ機会があり、介護福祉実習の中で取り組むことができるように事前学習を行い、実際に学生が試みる機会を得た。認知症に限らず高齢者にとって、ライフレビューブック作成は人間関係を形成するのに有効に働き、学生と利用者との距離感が縮まり、深く利用者の生活体験を知ることができ、利用者のさまざまな気持ちを理解することができた。

介護福祉士教育の中で介護福祉士には、感性豊かな人間性と幅広い教養を身につけ、人の心

を共感的に理解し、意思疎通を図り、介護を必要とする人との信頼関係を築くことが求められている。まさに介護福祉実習の中でライフレビューブックを作成するという事は、利用者との信頼関係を形成し、人間関係構築に有効であることがわかった。ライフレビューブックの作成過程の中で、驚くほどのさまざまな利用者の気持ちが引き出され、生活体験が語られ、語る時間を共有することで、利用者の安心感につながり、意欲までもひきだされた。学生は、利用者のその人らしさに気づかされ、より親密なよい関係が形成できた。

介護福祉実習をより充実したものにしていく一つの手段として、ライフレビューブックの意義と課題を考察する。

1. ライフレビューブック作成の方法

ライフレビュー (Life Review) とは、高齢者の人生の歴史を知ることである。これは、1960年代に精神科医のButlerによって提唱され、「高齢者が人生を語ることはごく自然なこと」とした。高齢者の回想は、人生の発達段階の最終課題である死に直面したときに無意識におきる、誰にも普通にみられる行為であると位置づけ、高齢者が気持ちよく暮らすための心の安定を図ろうとするものである。ライフレビューは、人生を展望することであり、思い出を語るにより、自分の人生と少しずつ折り合いをつけ、自分の人生を以前より誇りを持って肯定的に受け入れることができるようになる。たとえば、「つまらない人生だと思っていたけれど、案外頑張ってきたんだ」「5人の子どもを育てながら必死に働いてきたけど、よくやってきたよ」「8人も子どもを生んだけど、子育ては大変だった。でも、今はみんな仕事をやっているからよかったよ」などと、肯定的に受け止めることができるようになる。そこで高齢者のQOLの向上としてさまざまな取り組みがなされている。

ライフレビューブックとは、高齢者一人ひとりの人生を振り返り、一冊の本にまとめたものである。高齢者の人生の歴史に耳を聴け、相手の気持ちに寄り添いながら共感して聴く。そして、そのときの思い出の写真や雑誌の切抜きなどの資料を使って共同作業しながら、高齢者の人生の歴史をまとめた冊子である。

学生が使用したライフレビューブックは、志村らが厚生省長寿医療委託事業における研究事業の一環として取り組んだものを、許可を得て使用した。

(1) ライフレビューブックの構成

ライフサイクルを、幼少期、青年期、成人期、老年期と分け、その中に8つのテーマを挙げ、さらに細かく項目をとりあげている。項目ごとに質問がしやすいようにヒントがあげられている。

(表1 ライフレビューブックの構成²⁾ 筆者一部改変)

	テ ー マ	項 目	質 問 の ヒ ン ト
幼 少 期	ふるさと	◇出身地 ◇家族 父 母 ◇きょうだいたち・その他 の家族 ◇家での手伝い	・出身地、家の周りの様子、気候土地柄・文化・名産・名所・お国自慢など ・職業、人柄、ほめられたこと、叱られたこと、思い出することなど ・きょうだいとの思い出、きょうだいの仲、遊び、いたずら、親しく付き合っていた親戚など ・小さい頃の手伝い、仕事の内容、大変だったこと辛かったこと、頑張ったこと、うれしかったことなど
	学校生活	◇ 小学校 ◇ 中学校	・小学校の様子、教科の好き嫌い、行事の思い出、係・委員会活動、恩師との思い出、学友との思い出、ほめられたこと、叱られたこと、努力したこと、はやった遊び、楽しかったこと、印象に残っていることなど
青 年 期	青春時代	◇ 出会い ◇ 進学・初めての就職 ◇ その頃の夢	・交友関係・親しかった友人、憧れの同性・異性、熱中したこと、遊び、習い事・進学・独学、社会生活で学んだこと、好きだった映画・音楽、影響を受けた人物や出来事など ・進路決定のきっかけ、志望した職業・理由、学校生活、社会人生活など ・将来の夢、どんな大人になりたいかなど
	余暇の過ごし方	◇ 趣味 ◇ 旅行 ◇ スポーツ ◇ ペット	・趣味や思い出の出来事など ・旅行仲間や行き先、訪ねたい場所、印象深い出来事、家族と旅行、職場での旅行、旅先のご馳走や食べてみたいものなど ・スポーツ仲間、練習の様子、試合や大会の様子 ・ペットの思い出
成 人 期	家庭・恋愛・結婚	◇ 恋愛 ◇ 縁談・結婚 ◇ 独立・家庭	・印象に残っている人との出会い ・お見合いしたことや結婚した頃、相手の方、心境など ・親元を離れた時期、そのときの気持ち、楽しかったこと、苦しかったこと、日々の暮らしの様子、仕事・家事・出産・子育て、親戚・近所付き合いなど
	家庭・子・人づきあい	◇ 子ども ◇ ご近所づきあい ◇ 親戚づきあい	・名前の由来、子育ての苦労や喜び、子どもが好きだったこと、得意なこと、印象に残っている行事や出来事など ・土地柄・街並みの様子、親しかった隣人、地域の交流・行事、社会活動、助けられたこと、印象に残っていること ・親しい親戚、集まりの思い出、親族の行事、お付き合いの作法・しきたりなど
	仕事・職業・家事	◇ 職業・家事 ◇ 転職・大きな変化 ◇ 退職・世代交代	・初めての就職、職種、きっかけ、日々の暮らしの様子、学んだことや辛かったこと、楽しかったこと、得意だったこと、大変だったことなど ・異動・転勤・転居、転職、印象に残っていることなど ・退職の時期、きっかけ、その当時の気持ち、学んだこと、印象に残っていることなど
老 年 期	今	◇ 話し終わっての感想 ◇ 今の生活 ◇ これから	・今の気持ち、楽しかったこと、どんな人生だったか、頑張ったこと、心がけてきたこと、感想など ・今の生活の様子、家族の近況、日々の楽しみ、親しい友人、最近あった出来事など ・してみたいこと、このブックを見せたい人など

(2) ライフレビューブック作成の過程

ライフレビューブックを作成していく過程は、目次に沿って、①ふるさと、②学校生活、③青春時代、④余暇の過ごし方、⑤家庭・恋愛・結婚、⑥家庭・子・人付き合い、⑦仕事・職業・家事、⑧今 という内容で会話を進めていく。各項目に話を聴く内容のヒントが挙げられており、その人にあった話を引き出しやすくなっている。例えば兄弟の話を聴くところでは、兄弟の思い出とか兄弟の仲とか、兄弟でした遊びなどというヒントが書かれている。この順序は利用者との会話の中で決められていくので、利用者が注目した話から入っていく。そして、会話に応じてそのときの様子を一番表わしている写真を選んだり、絵を挿入したり、気に入った写真などを選んでもらって張るなどの共同作業をしていく。写真については、志村らが提供したものであるの本人のものではない。

ライフレビューブック作成は、利用者の日課と体調にあわせながら、時間を作って取り組む。そして、学生が聞いた話を、できるだけそのままの言葉で表現して書き上げる。それぞれの項目について完成させていく。

(3) 介護福祉実習の中でライフレビューブック作成にあたっての教員の役割と留意点

高齢者のかけがえのない人生の物語の聞き手になるためには、話の聴き方の研修を受ける必要がある。そして、ライフレビューブックについての理解をしなければならない。そこで教員が実習に臨むにあたって配慮しなければならない点がある。

①研修を十分に行なうこと：ライフレビューブックについての説明とブック作成の進め方や人生の歴史を聴く技法の研修を行なう。

②対象者と施設的环境を整えておくこと：ライフレビューブックについて施設側に説明を行い、ライフレビューブックを作成するということについての了解を本人および家族からとる。本人の個人名が出ないようにコピーをとり返却する。

③施設側に理解協力を得ること

④作成したライフレビューブックや情報を施設とできるだけ共有すること：ブック作成過程において、利用者の生活歴や人生の思い出などの情報は、積極的に連携を図っていき、情報を共有する。

2. 研究方法

(1) 対象：福祉専攻の学生9名

(2) 時期：第3段階実習である総合実習の15日間（平成16年11月29日～12月17日）

(3) 方法：実習指導の時間にライフレビューブック作成の事前研修を行なう。認知症の人のコミュニケーションのとり方、ブック作成の方法および注意事項として事前学習とオリエンテーションを実施する。事前に実習施設および利用者の了解を得て、実習期間中にライフレビューブックを作成する。

(4) 分析方法：認知症の利用者のライフレビューブックに語られている利用者の言葉を抽出し、学生の実習内容と比較検討を行なう。今回は2事例のブック作成の過程と実習内容を分析した。

3. 実習方法

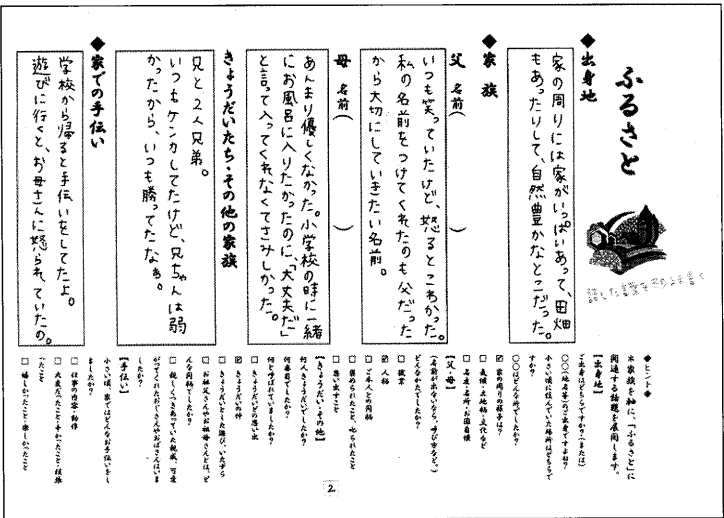
本専攻科の総合実習は、第2段階の実習施設と同一であるため、すでに受け持ちの利用者は決まっており、スムーズに総合実習に入ることができるようにしてある。そのため、比較的受け持ち利用者との関係は良好な状態である。施設の協力もあり、事前に利用者および家族の了解は取れている中で実習に臨むことができた。実習は、半日は指導者について介護援助を行い、午後は学生の自主的なスケジュールにて実習することになっており、時間を作ってコミュニケーションを図り、学生が聞いた話をまとめ、利用者に写真などを選んでもらいながらの共同作業を行なっていく。

4. 結果

(1) 利用者の状況と語りの内容

作成した認知症の利用者のライフレビューブックを紹介する。その中で利用者が語った言葉と、学生の関わりの内容とを整理してみた。

(表2 ライフレビューブックの内容と学生の関わり)

	利用者との関わり	利用者が語った言葉
学生 A	<p>(事例紹介)</p> <p>77歳、女性</p> <p>在所期間6ヶ月</p> <p>要介護度 4</p> <p>病名：脳梗塞後遺症による認知症</p> <p>(中等度)</p> <p>心身状況：下肢筋力低下にて車椅子の生活で自走は可能。落ち着きがなく、車椅子で動き回っていることが多い。頻回にトイレに行きたいという訴えがある。生活全般には見守りと声かけが必要。</p> <p>周りの利用者の方や職員に話しかけてくるので、会話は好きである。</p> <p>(学生の関わり)</p> <p>・生活は外を眺めていることが多く、手すりにつかまり、立とうとしていることがあって、転倒の危険が見られた。車椅子で動き回り、トイレに頻回に行きたいとの訴えがあり、不安がみられ落ち着かない状態であった。</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	 <p>①ふるさと：出身地は、家の周りには家がいっぱいあって、田畑もあったりして自然豊かなところだった。父はいつも笑っていたけど怒ると怖かった。私の名前をつけてくれたのも父だったから大切にしていきたい名前。母はあんまり優しくなかった。小学校のときに一緒に風呂に入りたかったのに「大丈夫だ」といって入ってくれなくて寂しかった。兄弟は兄と二人兄弟。いつもけんかしていたけど兄ちゃんは弱かったから、いつも勝ってたなあ。家での手伝いは学校から帰ると手伝いをしたよ。遊びに行くとお母さんに怒られたの。</p>

「農業をやっていたたくさんの野菜を作っていたこと、身体を動かして活発な幼少時期を送っていたこと、バレーボールをやっていたこと」などの子どもの頃の話、積極的に散歩に誘いながら傾聴した。個別的に関わることで次第に心を許し、手を握ってくるようになる。手を握っていることが安心感につながり笑顔が多くなる。

だんだんと周りの人たちに対しても関心が出て来て話しかけたり、対人関係が深まり、表情が豊かになり、自分自身の身だしなみにも気を使うようになり、気遣いの言葉が見られるようになる。食事も集中して食べることができるようになる。

(学生の学び)

認知症の利用者の心の安定をもたらす関わりで大切なこととして学んだことは、①利用者の行動を理解するには関わること。生活歴を知ることにより行動の意味を見つけることができ、生活に変化が現れる。②すべてを介助するのではなく見守ることも大切。③利用者が落ち着いて生活できるような人間関係を築く。④生活の中に関心を向けることができる環境設定する。

②学校生活：仲良しの友人では、兄ちゃんの友達と遊ぶのが多くて、かけっこやちゃんばらごっこなどしていた。いつも身体を動かしていたねえ。他には皆で遊べるおはじきが好きだったよ。

③結婚：結婚は、お見合いで父ちゃんと出会ったんだ。優しくてよい人だと思ったから結婚したんだわ。24.5歳のころに結婚したと思う。

④家庭・子：子どもが夜泣きをして大変だった。昼間に一緒に寝るときがよかったわ。

娘とはお風呂に入る時間を一緒に決めて、いつも仲良く入ってたよ。農家だで、仕事も手伝ってくれていつも助かってたよ。子どもは私を作るあられが好きで、作ってあげて、よるこんで食べてたのがうれしく思ってたの。夏は河原に行つて水遊びして遊んだで、夏が好きよ。

⑤今：話し終わつての感想は、昔の話をするのは好きだで、よかったよ。今の生活は、父ちゃんが会いに来てくれるから幸せだよ。それに周りに人がいっぱいいるから良いわ。サツマイモが好きだから食べたいよ。

記入日：12月13日(15:00~15:30)



父ちゃんと結婚して、しあわせだよ。



夏は、家族で河原とか行つて、水あそびしたもんだ。



お見合いは、緊張したけど、優しい人だったから。

この写真を選んだのは、結婚して、しあわせだったから。お見合いの時の写真も、思い出に残っています。

*お見合いや結婚式の思い出が深く、この写真を選び、家族で河原に遊びに行ったときの思い出も強く残っている。

記入日：12月30日(16:00~16:30)



←競走は男の子よりも早くて、いつも勝っていたから。



↑
この真ん中のはお母さんねえ。
若いあゝ。

この写真を選んだのは、結婚して、しあわせだったから。お見合いの時の写真も、思い出に残っています。

*娘時代の思い出として着物姿があり、本人ではないが真ん中にいる女性を自分とみている。

学生
B

(事例紹介)

87歳、女性

在所期間9ヶ月

要介護度 4

病名：多発性脳梗塞、重度認知症

心身状況：下肢筋力の低下があるが、歩行可能。昼夜逆転傾向。常時空腹感あり。見当識障害あり、不安感強い。「おらバカになっちまって」「何もわからなくなっちまって」と毎日口癖のように言っている。自分が何をしたらよいのかわからないことにひどく不安感をもっている。

(学生の関わり)

小学校を卒業して親元を離れ、住み込みで働いて淋しい思いをしてきたこと、生活歴から、夜間目が覚めたときの大声を出したり大きな音を出すという行動は、自分一人しかいないこと、ここがどこなのかわからないこと、自分は次どうしたらよいのかわからなくなってしまうこと、不安と寂しさからきていると考えることができる。そこで訪室して話をすることで安心感を得て落ち着く。詩吟をやっていたり、歌が好きであることから、歌詞を書いてもらう。そのことがきっかけとなり習字をすることになる。詩吟や短歌をやっていたことから自分の句を書いてもらう中に、その人らしさを発見する。

- ①ふるさと：出身地は、近くに川が流れていて、自分でつくった釣竿でよく魚をとって煮て食べたもんだよ。父は厳しかった。よくげんこつが飛んできたな。百姓だから毎日毎日手伝わされてなあ、やだくてやだくて。サボると「飯食わせねえ！」って、よく怒られた。母は、厳しくはなかったけど、何が嫌だかって、ズボンの穴をついでくれるんだけど、全然違う色の布を縫い付けるから外へ出るのが恥づかしかったよな。私は総領だからいつも子守をさせられた。遊ぶときだってそうじゃないときだって。いつも背中におんぶしていたんだから、疲れたよ。
- ②学校生活：仲良しの友人の思い出は、〇〇さん、〇〇さんと仲良しだった。毎日家に「そおつと」帰って、かばん放り投げて、ケンケンをして遊んだよ。暗くなって帰ると手伝いをしなかったから、よく怒られたよ・・・。

ふるさと	
◆出身地	坂城町中之条村。近くを流れていた川に行き、自分で釣った魚を煮て食べた。父は厳しかった。よくげんこつが飛んできた。百姓だから毎日毎日手伝わされてなあ、やだくてやだくて。サボると「飯食わせねえ！」って、よく怒られた。母は、厳しくはなかったけど、何が嫌だかって、ズボンの穴をついでくれるんだけど、全然違う色の布を縫い付けるから外へ出るのが恥づかしかったよな。私は総領だからいつも子守をさせられた。遊ぶときだってそうじゃないときだって。いつも背中におんぶしていたんだから、疲れたよ。
◆家族	父 名前(中島門次郎) 父は厳しかった。よくげんこつが飛んできた。百姓だから毎日毎日手伝わされてなあ、やだくてやだくて。サボると「飯食わせねえ！」って、よく怒られた。母は、厳しくはなかったけど、何が嫌だかって、ズボンの穴をついでくれるんだけど、全然違う色の布を縫い付けるから外へ出るのが恥づかしかったよな。私は総領だからいつも子守をさせられた。遊ぶときだってそうじゃないときだって。いつも背中におんぶしていたんだから、疲れたよ。
◆家での生活	家での生活は、父の厳しさと母の厳しさがあって、毎日毎日手伝わされてなあ、やだくてやだくて。サボると「飯食わせねえ！」って、よく怒られた。母は、厳しくはなかったけど、何が嫌だかって、ズボンの穴をついでくれるんだけど、全然違う色の布を縫い付けるから外へ出るのが恥づかしかったよな。私は総領だからいつも子守をさせられた。遊ぶときだってそうじゃないときだって。いつも背中におんぶしていたんだから、疲れたよ。

- ②青春時代：就職は小学校を卒業してすぐに糸取り工場で働いたよ。寂しくて寂しくて毎晩泣いてたよ。でも働かないわけにはいかないしね。夢なんて考えなかったよ。人並みに暮らせるように一生懸命働いてお金を入れる事つきり、そればっか考えてたよ。
- ③今：私の人生はいつでも貧乏だった。いつも楽に生活できるよう頑張ってたよ。生活援助もらってたけど、働き出してからはいくら頑張っても生活援助と同じくらいしかもらえなかった。だったら子どものそばにいてやりたかったなあ。

<p>(学生の学び)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活が厳しかった状況を生き抜いてきたという生活歴やその人の生活の仕方や性格の中から、会話の中に出てくる一言の裏に隠されている気持ちを汲み取り、大切にして、その中から意欲を引き出していく関わりが重要である。 ・利用者のさまざまな行動を、「問題行動」ととるのか「その人らしさ」ととるのかで利用者のもっている可能性をつぶしもするし、大きくすることもできる。 ・一人ひとりには隠された可能性があり、その人らしさがある。 ・自分自身が先入観で人を捉えるのではなく、心の目をしっかり見開いて、アンテナを高く張っていることが、その人らしさの発見につながる。 	<div data-bbox="678 280 1396 772"> </div> <p>*本人の自筆である。この歌は、長野県人なら誰もが知っているという信濃の国の歌詞である。よくみるときちんと間違えずに書かれている。ブック作成の中で、歌詞を書いたことがきっかけで、字をもっときれいに書きたいという思いから習字クラブで自分の気持ちを俳句のように書くようになる。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. 考察

ライフレビューブックの中には、普段のコミュニケーションの中では聴くことができない利用者の言葉が語られている。家族への思い、母としての思いなどが利用者の言葉で語られており、利用者自身の両親や兄弟に対する思い出や青春時代の思い出や辛かった戦争体験や苦労した生活体験が生き生きと語られている。ブックの中からは生活歴の理解と利用者自身の深層部に隠されていた意識を表在化することができている。また、ブック作成に伴って語る時間を生き生きと過ごし、学生自身がその時間を聴き役として共有することができている。

利用者の語った言葉の中の思い出の紐解きが、学生の利用者理解につながり、より良い人間関係を構築するのに役立ち、利用者の可能性を引き出すことになった。

(1) 思い出の紐解きからの利用者理解（生活歴の理解）

ライフレビューブックの中の言葉がすべて生活歴の理解につながる。

①学生Aが担当した利用者の生活史

「農家で家の手伝いを学校から帰るとしていた。」

「遊びに行くとき母親からは怒られた。兄弟と遊ぶことが多く、かけっこやちゃんばらごっこをして遊んだ。おはじきが好きだった。」

「24, 5歳のときにお見合い結婚をした。お父さんは優しい人で、結婚して幸せだよ」

「バレーボールをやっていた。」

「温泉に行くのが好きだった。」

「子どもは二人で、娘と息子。子どもたちはよく仕事を手伝ってくれた。」

「家事はほとんど1人でやった。料理が好きだったので大変だなんて思わなかった。」

これらの言葉の中からは、昔の生活や遊びの様子、働き者で農家を切り盛りしつつ子どもを育ててきたこと、夫と結婚して幸せだったこと、家族で遊びに行くことが好きだったことなどがわかる。利用者が選んだ写真は、結婚式、温泉へ家族で出かけた思い出、河原で遊んだ思い出、友達との写真であった。深く印象に残っているものである。

②学生Bが担当した利用者の生活史

「家の近くを流れていた川に行って自分で作った釣竿で魚を釣って食べた。」

「百姓だったから毎日手伝わされて、サボると飯食わせねえって怒られた。」

「総領だったからいつも背中におんぶして、子守をした。遊ぶときだって、そうじゃないときだって、いつも背中におんぶしてたんだから、疲れたよ」

「学校から帰ってかばんを放り投げて、ケンケンしてあそんだ。」

「旅館に女中として働いた。そのときに詩吟を習った」

「小学校を卒業してすぐに住み込みで糸取り工場で働いた。さびしくて毎晩泣いたよ。」

「同じ仕事場の人と結婚したけど、戦死してしまっ、毎日泣いただよ。」

「貧乏でなあ、毎日生きていくのがやっとだった。でも人の世話にだけはならなかった。」

「子どもは二人。子どもたちを実家の母にみてもらい必死で働いたよ。」

「お嫁さんが来てからは楽になった。」

この生活史の中から、農家で家の手伝いをしてきたことやサボると怒られたことが鮮明に思い出されている。また、子守をしながらも遊んだことや仲良しだった友人の名前がフルネームで出てきている。夫の戦死で生活は苦しかったようで、子どもを育てるために必死で働いてきた姿が理解できる。その中にはひとの世話にならなかったことの自負も見られる。また、小さいときに親元からはなれ、住み込みで働いたことから寂しさには敏感であることが伺える。

(2) 過去の意識の表在化からの利用者理解

学生Aの担当した利用者の父母に対する気持ちが語られている。

「父はいつも笑っていたけど怒ると恐かった。」「母はあんまり優しくなかった。小学校の時に一緒にお風呂に入りたかったのに、大丈夫だと言って、入ってくれなくてさみしかった」からは、父親の威厳と母親に対する当時の気持ちが鮮明に思い出されている。さみしかった思いをおそらくずっとしまいこんでいたのだろう。また、「子どもは私が作るあられが好きで、作ってあげて、喜んで食べてたのがうれしく思った。」からは、子どもに対する母親の気持ちが思い出されている。

学生Bが担当した利用者の言葉からは、これが重度の認知症の利用者が語った言葉かと思うほどである。

「父は厳しかった。よくげんこつが飛んできたな。百姓だから毎日毎日手伝わされてなあ、やだくてやだくて。サボると飯食わせねえ！って、よく怒鳴られた。」「母は、そんなに厳しくなかったけどさ、何が嫌だかって、ズボンの穴をついでくれるんだけど、全然違う色の布で縫

い付けるから、外へ出るのが恥ずかしかったんだよな。」からは、父母に対する当時の気持ちがよく出ている。当時は同じ色の布がなく、違う色の布でつぎを当ててもらったときの気持ちが鮮明に思い出されている。

「私は総領だからいつも子守をさせられた。遊ぶときだってそうじゃないときだって。いつも背中におんぶしていたんだから、疲れたよ」からは、当時の子どもの生活がよくわかる。子守をしながらも遊びに興じたことの様子とそのときの背中の重みが伝わってくる。

「糸取り工場で働いたときは、淋しくて、淋しくて毎晩泣いたよ。でも働かないわけにはいかないしね」「一生懸命働いてお金を入れることつきり、そればっか考えてたよ。」「私の人生はいつも貧乏だった。いっつも楽に生活できるようになって頑張ってたよ。生活援助もらってたけど働き出してからはもらえなくなっただ。子どもと離れて働いたんだ。でも、いっくら頑張っても生活援助と同じ位しかもらえなかった。だったら、子どもの側にいてやりたかったな。」からは、生活が苦しく親元から離れて住み込みで仕事をしたときの淋しかった、切なかった気持ちが思い出されている。生活のために子どもを実家の母にみてもらいながら働いたときの気持ちは、母親として子どもに対して側にいてやれなかった悔しさ、せつなさ、悲しさが昨日のこのように思い出されているのである。

その当時の気持ちを、鮮明に思い出している中で、自分の気持ちが整理され、共感的に傾聴することにより、肯定的な気持ちへと変化している。一生懸命に働いてひとの世話にならなかったことで、落ち込むのではなく、かえって自信につながっている。

このように、昔の思い出を紐解き、語ることによって、自分が一生懸命に生きていた頃を思い出すことは、安心感をもたらし、落ち着きを取り戻し、意欲までもが引き出されていくことにつながる。隠された意識の表在化はその人らしさの発見にもなり、深く利用者を理解できる。

(3) 深い人間理解が可能性を引き出す

当然のことながら、ライフレビューブック作成の過程で語られた思い出は、その人の生活歴を示すものである。生活史の中に潜むその時々的心情が語られることにより、その人らしさの発見につながる。例えば学生Bは、ライフレビュー作成の中で好きな歌詞を書いてもらった。歌詞はしっかりと正しく書かれているのに驚くものである。そのことがきっかけで、習字をやるようになり、自分の思いのままの句を書いたのがまさにその人らしさを表現しているものであった。利用者の生活史と深い人間理解がなければ、このその人らしさに気づけなかったに相違ない。受け持ち利用者が表現した句を紹介する。

「腹減った 何かくれやと 叫んでる」

「貧乏は嫌だ お金ください」

「お正月 お年玉欲しい 誰かください」

重度の認知症があり、食事をしたことも忘れてしまい、昼夜問わず大きい声を出しているが、そのことを自分が認識しているということに驚きを感じた。また、生活が苦しかったからこそその句が書かれたことは、生活史からの理解がなければ、その人らしさとして捉えることができないであろう。

さらには、学生とのかかわりの中で読まれた句がある。

「人知れず 世話になりたる お兄ちゃん 心より ありがたみが わきいづる」

この句を重度の認知症の人が作ったとは思えない。素直にそのときの気持ちを表現できている。これもライフレビューブックを作成していく過程の中で、感情表出がされたものである。よい人間関係ができていたからであり、相手を受け入れた関わりと働きかけがあったからである。

一定時間利用者と向き合い、高齢者の歩んできた人生の出来事を丁寧に聴く作業は高齢者を理解することになり、信頼関係の構築のきっかけとなる。利用者が語る言葉に耳を傾け、その人が歩んできた人生を理解するという過程は、互いの人間関係を深めていく。特に認知症の人の理解は、関わりが重要である。関わることでその人の行動の意味や気持ちがわかってくる。そして隠されている能力をも引き出すことができる。利用者は学生と語る時間を楽しんで過ごし、また学生も思い出につながる写真を探し、創意工夫したブックが出来上がった。この過程は互いを大切に、人間理解をもたらすものである。

(4) 介護福祉実習におけるライフレビューブック作成の課題

介護は人間関係が基盤にあって行われるものであることから、人間関係を築いていくための一つの手段としては、ライフレビューブックは大いに有効である。しかしながら、介護福祉実習の中にライフレビューブックを取り入れていくとしたときに、何時の時期にどのように準備をしていくかが課題である。生活史はその人の大切な思い出の中にあるから、他人が不用意に踏み込んではいない世界でもある。よい聴き手となっていくための研修や施設職員の理解や利用者および家族の理解を得なければならない。今回は幸いなことに施設側の協力があり事前に本人と家族に対して了解をとってもらったからこそできたことでもある。

今後は、回想法という手段をもって、より簡便にライフレビューができるようにしていくことが必要である。対人関係を築く一つの手法としても有効であるので、情報収集のときに使えるようなものを作成していきたい。また、得た情報を施設職員と共有してケアに生かしていかなければならない。

6. 結論

ライフレビューブック作成は、利用者との人間関係形成に大きな効果をもたらすものであることがわかった。また、利用者自身にとっては、過去の記憶を紐解き、そのときの時代にタイムスリップし、生き生きと語ることで、意欲の向上につながる。また、現実の不安な生活から開放され、落ち着いてくることがわかった。個別にかかわる時間を十分にとることが介護の現場には必要であり、人間理解を深めてケアに生かすことが重要である。

ライフレビューブック作成の意義を下記にまとめることができる。

- 1) 利用者の生活歴が有意義に語られ、そのことが利用者理解につながる。
- 2) 利用者の心の底にしまわれていたものが語られ、その人が生きてきた過程の中での思いを知ることができる。
- 3) 利用者の語られる言葉に耳を傾け、その人の人生に対して共感的理解ができる。
- 4) 利用者の生活歴や気持ちの中にその人らしさを発見できる。
- 5) 時間を共有することにより、人間関係が深まる。
- 6) 利用者自身も、語ることで自分の人生を肯定的にとらえることができ、安心感をもたらす、意欲につながる。

引用・参考文献

- 1) 黒川由紀子他：回想法グループマニュアル、ワールドプランニング、p 3～11、1999年
- 2) ライフレビューブック開発研究会：ライフレビューブック作成研修マニュアル、p4～8、2004年
- 3) 志村ゆず他：看護における回想法の発展を目指して：文献展望 長野県看護大学紀要 p 41～52 2002年
- 4) 野村豊子：在宅における軽症の痴呆性高齢者に対する回想法の実際と効果 日産科学振興財団研究報告書 p 1～4 2003年
- 5) 回想法・ライフレビュー研究会編：回想法ハンドブック 2001年
- 6) 志村ゆず他：写真で見せる回想法 弘文堂 2004年
- 7) 志村ゆず他：ライフレビューブック 弘文堂 2005年