

特別養護老人ホームにおける回想法の実践

－継続支援による生きがい感の変化と今後の方向性－

津 田 理恵子*

Practice of Life Review in the Special Elderly Nursing Home

Rieko TSUDA

抄 録

特別養護老人ホーム入所者を対象に外出を通したグループ回想法の介入を試み、その介入効果と回想法スクール終了後に継続支援を展開したグループ（対照群）と、継続支援を展開しなかったグループ（非対照群）の生きがい感の変化を明確に示すことを目的とした。さらに、回想法スクール終了後の継続支援の実際から、今後の支援のあり方を整理することを目的とした。その結果、両群ともに回想法スクールに参加した効果として生きがい感が上昇した。そして、介入終了から半年たった時点では、継続支援を展開した対照群の生きがい感は維持・向上していたが、継続支援を展開しなかった非対照群では回想法スクールの参加によって一時的に上昇した生きがい感は、維持されないことが示され、回想法スクール終了後の継続支援の重要性が確認できた。さらに、継続支援においては、介護職員の協力が必要不可欠で回想法の技法を活用した支援を日々の生活の中に取り入れる重要性と、回想法を施設で実践する際の人手不足を解消するために、回想法の技法を身につけた地域住民にボランティアの協力を依頼することで人手不足を補える可能性があるとした。

キーワード：回想法・特別養護老人ホーム・生きがい感・継続支援・ボランティア

はじめに

回想法の技法は、我が国では1992年から実証的研究が行われており、その介入効果として認知機能面、精神機能・感情面、身体機能・行動面の改善などが示されており（津田；2008）¹⁾、認知症高

齢者への介入効果として、精神的安定が図れることから周辺症状が軽減することが確認されている（津田；2011）²⁾。さらに、小林（2007）³⁾は、認知症の非薬物療法として回想法の効果を示している。

* 神戸女子大学 社会福祉学科 准教授

1) 津田理恵子：特別養護老人ホームにおける回想法の実践－クロズド・グループによる介入効果－，日本看護福祉学会誌，14（2），109－123，2009.

2) 津田理恵子：行動観察スケールを活用した認知症高齢者への回想法の効果測定，行動療法研究，37（2），77－90，2011.

3) 小林幹児：おしゃべり心理回想法，論創社，84－85，2007.

しかし、平成20年に特別養護老人ホームの入所者13名を3つのグループに分け、介入時期をずらして多層ベースラインで介入した回想法の介入効果では、グループ回想法に参加したことで、一時的な刺激によって腑活化された効果・機能は、長期にわたって継続しないことが明らかになっている(津田:2012)⁴⁾。さらに、回想法を用いた介入効果についての先行研究は多数存在するが、介入終了後の継続支援についてその効果を示している文献は見当たらない。

そのため、特別養護老人ホーム入所者に回想法の技法を用いて介入し、グループ回想法介入終了後も継続した支援を展開する中で、腑活化した機能が維持できるか、その効果を明らかにする必要があると考えた。

そこで、A大学で開催している回想法スクールに、特別養護老人ホームで入所生活を送っている高齢者に介入時期をずらして2グループにグループ回想法を試み、その介入効果と回想法スクール終了後に継続支援を展開したグループ(対照群)と、継続支援を展開しなかったグループ(非対照群)の生きがい感の変化を明確に示すことを目的とした。さらに、回想法スクール終了後の継続支援から、今後の支援のあり方を整理することを目的とした。

I 方法

調査対象：対象者の選出は、日中することがなく楽しみにつながる支援を提供したいと介護職員から希望があり、家族の了解が得られた同特別養護老人ホームの入所者で、介護職員に選出してもらった。対照群と非対照群は、それぞれ同フロアの入所者を選出してもらい、フロアごとに3名ずつ選出した。対照群は、93歳～100歳で平均年齢(±SD):96.7(±3.5)歳の女性3名で、介入前のNMスケール(評価の指標)中等度認知症～重度認知症であった。非対照群は、80歳～85歳で平均年齢(±SD):82.7(±2.5)歳の女性2名と男性1名で、介入前のNMスケール(評価の指標)中等度認知症～重度認知症であった。

回想法の介入：回想法スクールを毎月1回60分間実施。回想法の介入・継続支援と調査の時期を表1に整理した。

対 照 群：平成22年6月～平成23年3月の期間で合計10回。

非対照群：平成23年4月～平成23年9月の期間で合計6回。

開催日程の調整がつかず非対照群の介入期間は6回であった。

回想法スクールのセッション：クローズド・グループで実施し、各回テーマに合わせた刺激材料と

表1 回想法の介入・継続支援・調査の時期

	1回目の調査		2回目の調査		3回目の調査
対照群	介入前	回想法スクール	介入終了時	継続支援	介入終了から半年後
	平成22年5月	平成22年6月～平成23年3月	平成23年3月	平成23年3月～9月	平成23年9月
非対照群	介入前	回想法スクール	介入終了時		介入終了から半年後
	平成23年4月	平成23年4月～平成23年9月	平成23年9月		平成24年3月

4) 津田理恵子：懐かしい記憶から引き出す生きがい，現代図書，103，2012。

して、テーマに合わせた懐かしい品物に自由に触れてもらいながらセッションを行った。各回テーマの選定において2回目以降は、回想法スクール開催中に想起された思い出をヒントに次のテーマを選定した。また、セッション中の約束としてスクール開始前に、昔の懐かしい話をたくさん話し、楽しい時間を過ごしていきたいことや話したくないことは話さなくてもいいこと、守秘義務についてリーダーから説明した。

セッティング：送迎は特別養護老人ホーム職員の協力を得、送迎バスを使用した。回想法スクールの実施場所は、特別養護老人ホームから送迎バスで約15分の位置にあるA大学の昭和の懐かしい品物が展示してある研究室で行った。スタッフとして、リーダー1名（筆者）、コリーダー2～3名（介護職員：日替わりで合計3名・大学生：日替わりで合計9名）、逐語録1名、観察者2名、ビデオカメラ撮影1名を配置した。毎回、リーダーと対象者は固定していたが、コリーダーは固定していなかった。

評価尺度：調査時期は、グループ回想法介入前と介入終了時、介入終了から半年後の合計3回で、対象者への直接質問による評価として、信頼性・妥当性が確認されている生きがい感スケール(K-I式)⁵⁾を用い、同一の介護主任による直接質問方式により回答を得た。生きがい感スケール(K-1式)は16項目の質問に対して、はい(2点)、どちらでもない(1点)、いいえ(0点)の3件法を用いて配点し、合計得点(最大32点)を生きがい感得点とて算出した。質問の中に4項目の逆転項目が含まれていた。

対照群の継続支援：平成23年3月～9月までの期間に、回想法スクール終了後の継続支援として、

施設内において回想法スクール参加中に明らかになった参加者個別の特技を活かした支援や、回想法の技法を活用した継続支援を展開し、A大学で回想法スクール同窓会を1回開催した。

倫理的配慮：研究目的・方法・予想される損害と効果、個人情報流出する恐れがないことなどについて、個人情報保護法、臨床研究に関する倫理指針（厚生労働省）を遵守し、知り得た個人情報を許可なく漏洩、利用しない旨について、高齢者にわかりやすい言葉で説明し同意書による承諾を得、家族にも回想法スクールに参加することや個人情報流出の恐れがないことなどを、口頭により説明し同意を得た。

分析方法：対照群への継続支援と様子について表に整理し、SPSS18.0を使用し、介入前・介入終了時・介入終了から半年後の生きがい感スケール(K-1式)の得点を記述統計処理し図式化した。

II 結果

1. 継続支援

回想法スクール終了後の施設における対照群への主な継続支援は、それぞれの入所者の生活歴における特技などを活かした支援や、回想法の技法を活用した支援をケアプランに組み込み展開した。その内容と様子について表2に整理した。また、対照群・非対照群ともに、施設内で月に1回誕生日会などの行事が催されていたが、非対照群には、それぞれの入所者の生活歴における特技などを活かした支援や、回想法の技法を活用したは展開しなかった。

5) 近藤勉：生きがいを測る，ナカニシ出版，156，2008.

表2 対照群への継続支援と様子

	継続支援	継続支援の状況
Aさん	・着物の着付け	回想法スクールにおいて、呉服屋に生まれ着付けの先生をしていたことがわかったことから、着物の着付けを行う場を設け着付けを行った。きりっとした表情で集中して着付けを行う姿がみられた。
	・詩吟の披露	回想法スクールにおいて、詩吟の先生と小学校の先生をしていたことがわかったことから、詩吟の発表会を催した。発表会の準備に向けて、毎日集中して詩吟の練習をし施設内のイベントで披露した。詩吟を発表した際は、他者から誉められ笑顔がみられた。
Bさん	・ボランティアによる個別回想法	介護職員とのコミュニケーションにおいて主体的に思い出を話すことがなかったため、地域住民のボランティアによる個別回想法を1週間に1回行った。その際、両親や子供の頃の思い出を思い出し、時には涙を流しながら積極的に話す様子が見られた。
Cさん	・手紙の交換	以前は、手紙を書くことが好きであったが、ここ数年手紙を書かなくなっていたことから回想法スクールのスタッフと手紙の交換を行った。毎回、出身地の絵葉書や綺麗な便箋に自分の思いを綴る様子が見られ、介護職員にも積極的に手紙の話をする様子が見られた。
	・出身地の話題でコミュニケーション	介護職員とのコミュニケーション場面でも、出身地の思い出を笑顔で話すことが多かったことから、出身地の写真を用いて思い出に働きかけた。写真を見ながら懐かしいと子供の頃の話を楽しそうに話す姿がみられた。
全体	・回想法スクールの写真を用いたコミュニケーション	入眠前など精神的に落ち着かない場面で精神的安定を図るため、回想法スクールで作成した思い出のアルバムを用いてコミュニケーションを図った。出身地・子供の頃の思い出・家族の思い出などを笑顔で語る姿がみられた。
	・化粧	女性らしさを活かし気分の高揚を図る目的で化粧を行った。主体的に塗りたい色などを選択し、化粧後に誉められると笑顔がみられた。
	・いかなご作りなどの調理	いかなご作りでは、主体的にいかなごを作り作り立てのいかなごを「美味しい」と摂取し、「昔はよく作った」などの発言が聞かれた。
	・回想法スクールの同窓会	回想法スクールのスタッフと久しぶりの再会を喜ぶ声が聞かれ、日頃の様子を楽しそうに話す姿が見られ、最後は、次回同窓会に参加するのを楽しみにしているという声も聞かれた。

2. 生きがい感

生きがい感スケール（K-1式）のグループの平均得点（±SD）は、対照群は介入前に16.0（±6.1）点、介入終了時に21.0（±4.6）点、介入終了から半年後に21.3（±3.5）で、非対照群は介入前に16.7（±9.7）点、介入終了時に19.7（±1.5）点、

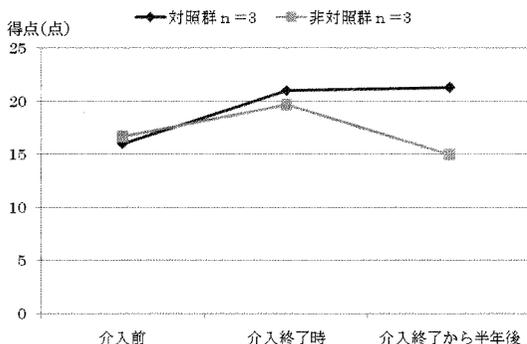


図1 対照群と非対照群の生きがいスケール（K-1式）のグループの平均得点

介入終了から半年後に15.0（±7.2）点となっており図1に整理した。

III 考察

1. 継続支援の効果

特別養護老人ホームで入所生活を送る高齢者に、回想法スクールの介入を試みた結果、対照群と非対照群の介入期間に差があったものの、生きがい感スケール（K-1式）の得点は、介入前と比較すると介入終了時に上昇しており、両群ともに回想法スクールに参加して、生きがい感が上昇したことが確認できた。このことから、特別養護老人ホーム入所者への回想法スクールの介入効果として、生きがい感が上昇することが明らかになった。

施設内では、入所者自身の体調や月ごとの行事、家族の面会により一時的に生きがい感に影響を与

えることも考慮する必要はあるが、2010年に特別養護老人ホーム入所者を3グループに分け、それぞれのグループに特別養護老人ホーム内で回想法スクールを開催し、多層ベースラインでその効果を検証した結果、全てのグループにおいて介入直後のみ生きがい感は有意に上昇し、時間の経過と共に上昇した生きがい感は下降することが確認されており⁶⁾、今回も同様の効果が確認できた。

回想法スクールでは、1人ひとりの思い出に意図的に働きかける過程を通して、傾聴・受容・共感していく。長い人生を生きてきた入所者にとって、思い出は誰にでも存在する宝物であり、認知症を患っていても最後まで残ると言われている手続き記憶やエピソード記憶が活用でき、普段思いたすことがなかった大切な思い出を、刺激材料を活用しながらひも解いていくことで想起されることが多い。

生きがい感スケール(K-1式)を開発した近藤(2008)⁷⁾によると、生きがい感の主観であり、ほとんどの場合、生きがいの対象が生きがい感に影響を与えていると述べており、特別養護老人ホームで入所生活を送る高齢者にとって、昔の思い出を他者と語り合う時間を設けることが、生活の中で楽しいと感じる時間を過ごすことにつながり、回想法スクールが生きがいの対象となり、生きがい感に影響を与えたと考える。

これらのことから、今回の対象者は3名ずつと少人数での結果ではあるが、回想法スクールに参加したことは、日々の生活において生きがいの対

象の獲得となり、生きがい感の上昇につながったと捉えることができる。

そして、介入終了から半年後の調査では、継続支援を展開した対照群の生きがい感スケール(K-1式)の得点は若干であるがさらに上昇していた。しかし、継続支援を展開しなかった非対照群では、生きがい感スケール(K-1式)の得点が下降しており、回想法スクールの参加によって一時的に上昇した生きがい感スケール(K-1式)の得点は、維持されなかった。

橋本・鈴木・紺野他(2005)⁸⁾は、福祉施設に入所しているアルツハイマー病患者に対するグループ回想法の効果として、介入後3ヶ月の評価では、参加者の多くでCASIの成績は介入前の水準以下に戻っていたとし、グループ回想法がアルツハイマー高齢者の残存能力を賦活したものの一時的であったと示している。

筆者が実施した特別養護老人ホームにおけるグループ回想法の介入効果においても、多層ベースラインで8か月間調査を実施した結果、生きがい感スケール(K-1式)、POMS短縮版「怒り・敵意」、NMスケール、N-ADL、意欲の評価において、3グループ全てのグループで回想法介入直後に得点の改善が示されたが、一時的な刺激によって腑活化した効果・機能は、長期にわたって継続されないことが確認されている⁹⁾。

今回の調査結果においても、継続支援を実施しなかった非対照群では、一時的に改善した生きがい感、持続しないことが明らかになっており、

6) グループ回想法の介入効果－特別養護老人ホーム入所者の生きがい感－, 津田理恵子, 厚生指標, 56(10), 34-40, 2009.

7) 前掲5), 6, 17.

8) 橋本竜作・鈴木淳・紺野佳織他:福祉施設入所アルツハイマー病患者に対する回想法グループワークの効果, 老年精神医学雑誌, 16(3), 337-346, 2005.

9) 津田理恵子:特別養護老人ホームにおける回想法の実践－多層ベースラインでの介入効果－, 神戸女子大学健康福祉学部紀要, 2, 19-29, 2010.

対照群と非対照群を設定し、回想法の継続支援について整理された先行研究がみあたらない中で、継続支援の効果が確認できたことは大きな意義があり、今後の回想法導入における支援において継続して介入することの重要性を示すことができたのではないかと考える。

2. 継続支援への取り組み

回想法の技法習得には、講義や演習を取り入れた講座などが開催されており、どの講座においても短時間で終了する講座は見当たらず、基礎編、応用編と回を重ね時間をかける中でその技法を習得していく講座が多い。その理由として、1人ひとりの思い出に意図的に働きかけ、傾聴・受容・共感するには専門的なスキルが必要で、思い出に働きかけても傾聴・受容・共感されない場合、精神的な満足感にはつながらず、認知症を患っている場合は混乱が悪化してしまう場合もある。

このように、回想法の技法を習得するには時間と費用を要するため、全ての介護職員が回想法の技法を習得することは困難と考える。その中で、今回の継続支援を展開するにあたっては、日々の介護職員の介入が必要不可欠であることから、介護職員に回想法の技法について説明したうえで、回想法スクール開催期間中は介護職員に、コーディネーターとして回想法スクールへの参加を依頼し、回想法スクール中に引き出した話題をもとに、参加者が施設内でも行えることをケアプランに組み込み個性を尊重した介護を、日々の介護の中で提供してもらうよう依頼した。

その結果として、それぞれの入所者の生活歴に

おける特技などを活かした支援や、回想法の技法を活用した支援をケアプランに組み込み展開することができた。そして、継続支援を通して上昇した生きがい感スケール（K-1式）の結果から、生きがい感が維持・向上していたことは、介護職員にとっても日々の利用者との関わりが、入所者の生きがい感の維持・向上につながる介護の提供として認識され、個別に応じた介護の提供による喜びとして実感できたのではないかと考える。

介護職員が回想法スクールに参加する効果として、利用者とのコミュニケーション能力が向上し、利用者の情報量が増えていく中でバーンアウト得点の軽減に影響を与えることが示されている（津田：2010）¹⁰⁾。さらに、介護職員が回想法スクールに参加することで、入所者の行動の変化を目の当たりにし日々の介護を考え直す機会になり、入所者の新たな一面に出会え、介護職員としての喜びにつながることを確認されている（津田：2011）¹¹⁾。

そのため、今後も日々の介護提供場面において、継続的に回想法の技法を活用して支援を展開していくことで、利用者にとっては個別性が尊重された支援につながり、腑活化した機能は維持・向上していく可能性があり、介護職員にとってもバーンアウトの軽減に役立つとともに、介護職員としての喜びを見出すことにつながるのではないかと考える。

さらにその効果をあげていくためにも、利用者に関わる全ての介護職員に回想法の技法が習得できるような研修の開催や、日々の関わりにおいて回想法の技法を活用して困難な場面に直面した場合は、解決策を共に考えるなど介護職員への継続

10) 津田理恵子：回想法介入による介護職員のバーンアウトの変化－特別養護老人ホームでの回想法介入を通して－，介護福祉研究，18（1），27-31，2010.

11) 津田理恵子：逆デイサービスの効果－グループ回想法を活用した認知症高齢者への支援－，日本看護福祉学会誌，17（2），105-118，2012.

的な介入も必要であると考える。

3. 継続支援における課題（回想法の担い手）

対照群の中でBさんは、回想法スクール開始当初は表情も硬く、主体的な発言や行動がみられなかったが、回を重ねるごとに笑顔で参加し、主体的な発言や行動の変化がみられた。しかし、回想法スクール介入終了後に、Aさんの生活歴の中から特技を活かした個別支援を見出すことができず、回想法スクール終了後の継続支援として、回想法の技法を習得した地域住民のボランティアによる個別回想法を試みた。

地域住民のボランティアは、回想法ボランティア実践者養成講座を修了したボランティアで、講座において回想法や認知症高齢者の特徴や関わり方の知識を学び、講座中の演習により回想法の技法を習得していた。さらに、普段から高齢者福祉施設へのボランティア活動に主体的に取り組んでいた。

回想法を施設内で実践するには介護職員の人手が不足しており、定期的に行うことができない状況がみられたことから、今回の継続支援においては、地域住民ボランティアによる個別回想法を導入し、週に1回訪問し個別回想法を実践した。

その結果、個別回想法実施中に懐かしい思い出に働きかけたことで、両親や子どもの頃の思い出を想起する場面が多くみられ、時には涙を流しながら子どもの頃の思い出を話す様子が見られるなど、感情の表出が確認できた。

回想法の実践においては、介入者はただ単に懐

かしい時間を共に過ごすだけでなく、否定的な回想を受け止める心の強さと信念を持ち、傾聴的態度で回想内容を受容・共感し、対象者の人生回顧を引き出す中で、負の効果を正の効果へ転換させる対人支援能力が求められる（津田：2012）¹²⁾。さらに、新田・神田・芦田（2002）¹³⁾は、回想法活用過程で大切なことは相手を尊重し相手の内的世界に心を向けようとするわれわれの姿勢であると述べている。

このことから、施設内で回想法の技法を活用した支援を展開するには、実践者の力量がその効果を左右することから、回想法の技法を身につけた地域住民に協力を得ることで、今後も施設などで人手不足の理由で回想法が実践できない場合の、解決策のひとつになりうるのではないかと考える。

そして、介護保険法に基づく認知症予防施策として2006年から養成が始まっている認知症サポーターが、その役割の一端を担えるのではないかと考える。2012年度の介護保険最新事情¹⁴⁾によると、認知症サポーターは2012年3月現在で330万人を超えており、2012年に「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」が策定され、5年後の2017年には600万人の認知症サポーターを養成し、地域での日常生活・家族の支援の強化が示された。

しかし、認知症サポーターは、認知症高齢者との関わりについて講義を受け、頭では認知症高齢者の障害や特徴、関わり方などが理解できても、実際の活動を通して精神的に不安定になった場面の対応に困惑し挫折感を体験することや、ボランティア体験者の話しを聞く中でボランティア活動

12) 前掲4) 66.

13) 新田栄子・神田昌子・芦田恵美子：回想法を用いて「居がい」感の向上を図る援助を分析，地域看護，33，12-14，2002.

14) 厚生労働省老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室：「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数及び「認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）」の公表について，介護保険最新事情，298，2012.

に参加できない認知症サポーターも存在する。

社会に役立つボランティア活動に取り組みたいと、認知症サポーターの講座を受講しても、自信が持てずに1度もボランティア活動に参加していない者が多く、荒川・加藤・長島(2012)¹⁵⁾によると、認知症サポーター養成講座修了後に活動していない人は7割であり、活動している人は少なかつたと示しており、森本・林谷・窪内(2012)¹⁶⁾によると、認知症サポーターは、人数的には目標達成できたと考える。しかし、養成講座修了後の認知症に対する認識や行動変容などサポーターの実状を把握できる文献は少ないと述べている。

このように、必ずしも認知症サポーターが活動できていない現状を踏まえると、認知症サポーターが安心して活動できる具体的な取り組みが必要であり、そのための1手段として、地域住民である認知症サポーターが回想法の技法を習得し、施設など介護職員のサポート体制がある中で、回想法の技法を用いてコミュニケーションを図ることは、安心した環境でのボランティア活動の実現につながるのではないかと考える。

今後は、施設入所高齢者も地域住民である意識を持ち、施設内の介護職員だけでなく、地域住民ボランティアを巻き込み、回想法の技法が広く周知されるよう取り組んでいくことで、いつでも、だれでも、どこでも回想法の技法を活用した支援が広がっていくのではないかと考える。

まとめ

特別養護老人ホームで入所生活を送る高齢者を対象に、対照群と非対照群を設定したうえで回想

法の介入を試みた結果、両群ともに回想法スクールに参加して生きがい感が上昇することが確認できた。しかし、介入終了から半年経過した時点では、継続支援を展開した対照群の生きがい感は維持・向上していたが、継続支援を展開しなかった非対照では回想法スクールの参加によって一時的に上昇した生きがい感は、維持されないことが示され、回想法スクール終了後の継続支援の重要性が確認できた。しかし、今回は対照群・非対照群とも3名ずつと少ない人数での調査結果からの分析であるため、今後も継続して取り組んでいく中で、調査対象者の人数を増やしその効果を検証していきたい。

さらに、回想法の技法は日々の生活の中で活用されてこそ、特別養護老人ホームで入所生活を送る高齢者にとって日々の楽しみにつながり、生きがいの対象となりうることから、介護職員が回想法の技法が習得できるよう介入していくことが重要である。そして、施設で回想法を実践する際の人手不足を解消するために、回想法の技法を身につけた地域住民のボランティアの力が活用でき、地域住民である認知症サポーターが回想法の技法を習得することで、回想法の新たな担い手として期待でき、そのことにより認知症サポーターが安心した環境でボランティア活動に取り組むことが可能になる。

今後は、回想法を用いて介入した際は、回想法スクール終了後の継続支援を視野に入れ、介護職員に働きかけていくと共に、回想法の技法が効果的に活用できるよう、介護職員と地域住民に回想法の技法が習得できるような取り組みと、円滑に

15) 荒川博美・加藤基子・長島きぬ子：認知症サポーター養成講座修了者の活動実態と活動意欲，日本認知症ケア学会誌，11（3），665-677，2012。

16) 森本喜代美・林谷啓美・窪内敏子：認知症サポーターの養成の課題とあり方，園田学園女子短期大学論文集，46，89-98，2012。

地域住民ボランティアの派遣ができる仕組みを整備していきたい。

謝辞

本研究の趣旨をご理解下さり、ご協力頂きました特別養護老人ホーム入所者の方とご家族の皆様、職員の皆様に心から感謝致します。

付記

本研究は、文部科学省科学研究費補助金（基盤研究（C）2012－2014年）「懐かしさを活用した生きがいの維持・向上－元気高齢者と虚弱高齢者への支援－」（課題番号：24530765）を受けて実施した。