

バリデーションについて(認知症高齢者の支援方法)

バリデーションとは

- ナオミ・フェイル（バリデーショントレーニング協会専務理事）が発案した認知症高齢者とのコミュニケーション技法。
- バリデーションとは、アルツハイマー型認知症および類似の認知症の高齢者とコミュニケーションを行うための方法の一つ。
- 認知症の高齢者に対して、尊敬と共感をもって関わることを基本とし、お年寄りの尊厳を回復し、引きこもりに陥らないように援助するコミュニケーション法。
- 認知症高齢者の奮闘を受け入れることであり、言語的、非言語的テクニックを用いて利用する方法論

超なければならないハードル（課題）を不幸にも何らかの原因のためクリアできなければ、人生の各ステージにおいて、そのハードル（課題）を死を迎えるまでに解決したいと奮闘している姿



認知症高齢者の様々な行動、症状として現れてくる

認知症高齢者のコミュニケーションを通して感情レベルに訴える方法論

認知レベル⇒感情レベル

認知症における精神的ケアの重要性

- 話の内容はほとんど残らない
- 言葉ではなく感情だけが残る

私たちがより感情の世界に行き、認知の世界に生きることが少なくなってきているので、記憶に残るのはあなたが何を言っているかではなく、**どんなふうに話したか**ということだ
私たちは**感情は分かるが話の筋は分からない**

あなたの微笑み、あなたの笑い声、私たちの触れ合うあなたの手が私たちに通じるのだ。

共感することが私たちをいやしてくれる。ただ、あるがままの私たちを愛してほしい。

訪ねてきて何を言っているかわからないときはただ、そばにいてほしい

私たちは言葉よりも、あなたがそばにいてくれること、私たちと意思を分かち合ってくれることが必要なのだ。

私たちの感情と精神はまだここにある。あなたが私たちを見つけてくれさえすれば

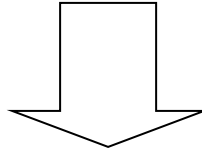
バリデーシヨンの原意

確認する

強化する

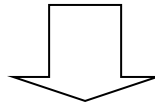
(生きてきた意味・価値を確認する)

周辺症状（見当識障害、いわゆる問題行動）



「若いころ、人生の中で成し遂げておかなければならない大切な課題を十分にやり終えることができなかった為に解決に向けての奮闘である。」

- ・自分の価値を満たしたい。
- ・遣り残した宿題をかたづけたい。

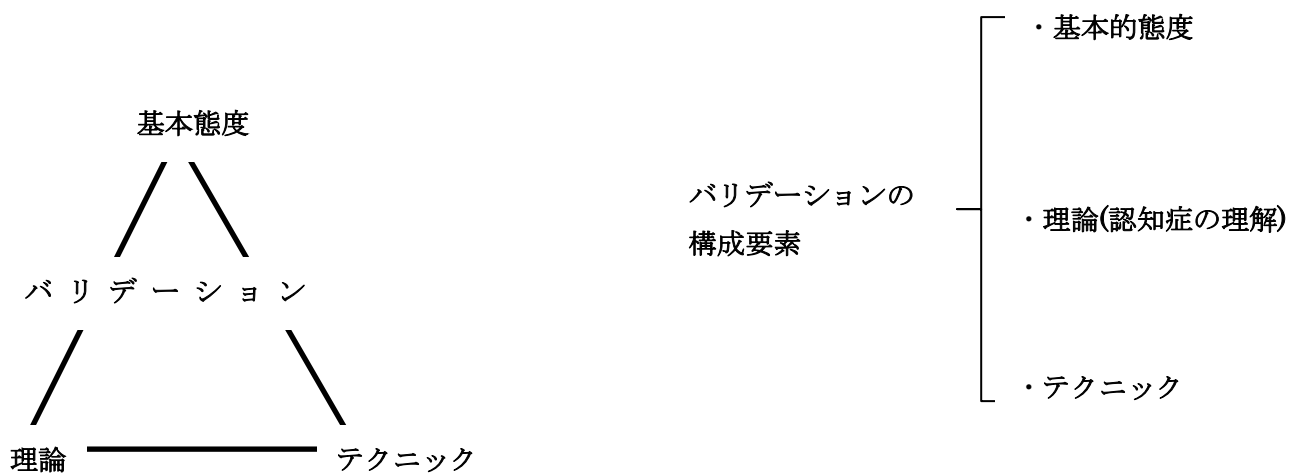


その奮闘を受け入れることが大切

エリック、エリクソンのライフリスク論

期	解決すべき課題	見当識障害にみられる振る舞い (左欄の□課題が解決されない場合)
乳児期	基本的信頼 v s 基本的な不信	非難、絶望的、無力、無益、新しいことを全て恐れ、感情を呑み込む
幼児期	自律性 v s 恥、疑い	良いこのように振舞い、「NO」と言わない。リスクを恐れている、自己不信。コントロールを失うことを恐れる。思いを胸に秘める。
遊戯期	主導権(自主性) v s 罪悪感	新しいことに挑戦しない。憂鬱、罪悪感、いつも泣いている、苦しんでいる。
学齢期	親密（親しくなること） v s 孤立	自分の殻に引きこもり、人を遠ざける 依存する

期	解決すべき課題	見当識障害に見られた振る舞い (左欄の□課題が解決されないとき)
思春期	アイデンティティ v s アイデンティティの 混乱	性的行動。「男の人がベットのそばに いる」「私はあなたの望む人です。代理自 己。他人の名前を名乗る。
若成人期	親密（親しくなること） v s 孤独	自分の殻に閉じこもり人を遠ざける。 依存する。
成年期	生殖性(生み出す) v s 沈滞(停滞)	年を取る事、古い考え方、社会的立場 に執着する。 人に指示を出す。「良く働け」言う。 年を取ることを否定する。
老年期 (老いの受容) +面（経験、洞 察力理解力）	成熟（統合） v s 絶望、嫌悪 ・積み重なっていくもの ・経験豊か、洞察力、理解力、知恵 } 統合	憂鬱、周りの人に対する嫌悪、失敗を 人のせいにする「私はだめな人間だ」と いう。



バリデーションを行う為には基本的態度、理論、テクニックどれか一つでもかけると不完全なものになる。

基本的態度とは

- ・ 傾聴する(積極的傾聴) オープンクエション
- ・ 共感する (カリブレーション)
- ・ 評価しない (受容する)
- ・ 説得しない (寄り添う)
- ・ うそを言わない
- ・ ごまかさない

- ・ 何をしているの
- ・ どういう方ですか
- ・ お知り合いの方ですか . . .

①傾聴する

アクティブ・リスニング 積極的な聞き方が求められる

認知症高齢者の言葉、態度からその言葉の奥に込められた、主としてその人の感情を聞き出そうとする、いくつかのテクニック (リフレージング、オープンクエッション、反対のことを想像する) を用いながら心を集中させることが重要

②共感する (カリブレーション)

③評価しない

利用者の考え方を批判したり、援助者自身の価値観や倫理観を利用者に一方的に押し付けてはいけない。

認知症高齢者の行動には実は、彼らの人生に係る大きな問題が横たわっている、そのことが原因で周辺症状が引き起こされていることを理解しなければならない。

④誘導しない

誘導しないと言い換えると「寄り添う」や「ペースをあわせる」事
ペースをあわせるとするならばできるだけ、顔つき、身体の動きなどが利用者と一致していくことに気付かなければならない。

⑤嘘をつかない、ごまかさない

うそをつく



根本の問題解決には至らない

最悪の場合、バーンアウトに陥ることもある。

認知症高齢者がみている独自の世界に移っているものに私たちが近づいていくため見えている世界がどういったものなのか知るために質問をする。

私はあなたのおっしゃっている人が見えないのですが、あなたがみている世界を私も詳しく知りたいのです。そしてそのことにより、あなたの感じている感情を私も共感したいのです。

① 共感的理解

共感をもって聴くことは、信頼関係を築き、不安を減らし尊厳を取り戻す

② 全面受容

認知症の混乱や見当識障害を持った高齢者は一個人として、有るがままを取り入れる必要がある

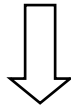
事例 「私はお腹がすいたわ、ずっと何も食べていない」



「常に自分は満たされていないという事を空腹感という表現で訴えていることが多い」

認知症であるから、そういった行動をとるのではない
見当識障害を持つ高齢者の行動には必ず理由がある

認知症の高齢者の現実とは異なる言動



「感情を表現したい」「満たされていない欲求」「未解決の課題」への奮闘

③ 認知症高齢者の基本的欲求

認知症高齢者の行動の根底にある理由は以下の基本的欲求（一つまたは複数）である可能性がある

- ・ 安らかな死を迎えるためにまだやり終えていないことを解決する欲求
- ・ 平安に生きる欲求
- ・ 視力、聴力、身体的自由、記憶力が低下しても平穏な気持ちを回復する欲求
- ・ なじみのある人間関係が持て、居心地が良いと感じられる場所を見つけられる欲求
- ・ 認識、地位、アイデンティティ、及び自尊心への欲求
- ・ 役に立ち、有益にありたい欲求
- ・ 傾聴、尊敬されたい欲求
- ・ 愛され、一緒にいたい欲求：人間関係欲求
- ・ 動けなくされたり、束縛されることなく、守られ、安全でいられることの欲求
- ・ 感覚的刺激欲求：触覚、視覚、聴覚、味覚、臭覚、性的欲求
- ・ 苦痛や不快を軽減したい欲求

これらの欲求を満たすために過去に引き込まれたり現在から押し出されたりする

事例 1 日中、自分の両手を使って洋服の端をなぞり続けている



彼女は洋裁師としてのアイデンティティを維持するためにかつて縫い続けていたころのように指を動かしつつある

彼女は仕事をせずに老いていくことに耐えられないのだ

この時の介護者は「ずっとたくさんの洋服を作り続けてきたのですね」という事が大切

④ シンボル

認知の混乱や見当識障害の高齢者が使うシンボルは、思いのこもった過去の人、モノ、概念の代わりとなる（現在の）人またはモノとなる

人は欲求を満たすためにシンボルを使う。このことは認知症高齢者も例外ではないのだ

事例 認知症高齢者は自分の目の前にいる介護スタッフの頬を優しく自分の両方の手のひらでなぞっている



高齢者は目の前の人間が「自分の子供ではない」ことを知っている。そのスタッフを自分の子供のシンボルとしてそういった行為を行っているのだ

⑤ 過去への避難

五感が失われると認知の混乱や見当識の高齢者は「内なる感覚」を刺激して使う。

「心の目（想像力）」を使い過去を見て過去の音を聞く

事例 高齢者「私の部屋に男の人がいるの」

介護者「その男の人は誰ですか」

高齢者「主人なの」

介護者「まあ、ご主人が。ご主人がどうされたのですか？」

高齢者「しばらく主人に会えていないからずっと心配していたの。だから会いに来てくれたのかもしれないわ。」

介護者「そう、あなたもご主人を心配され、ご主人もあなたを気遣っておられたのですね。

お二人はお互いを本当に大切にされていたのですね。」

高齢者の気持ちとして

- ・既に亡くなっておられる主人をいとおしく思っている
- ・今は一人ぼっちで施設で生活しているけど本当の私は主人を愛し、愛されていた日々を送っていた

という事を訴えたいのだ

⑥ 引きがね

出来事、感情、色、音、におい、味、映像によって感情が起こり、それが引きがねとなり、過去経験した感情と似た感情が出てくる。高齢者は現在において過去と同じような反応の仕方をする

事例 数人の高齢者同士で元気よく軍歌を元気よく歌っていた Aさんは、歌い終わると、目に涙を浮かべながら、介護者に語り始めた。

自分の兄が戦争時代に海外でなくなり、遺骨も戻らなかったこと、そして兄には生まれたばかりの赤ちゃんがおり、その母親は家族を養うために働きに出たため、幼い自分が、赤ちゃんの為に母乳をもらいに近所中を歩き回り、そのことが何よりもつらかった・・・

軍歌が引きがねとなり、過去のつらい体験を思い出すことになる。

この時介護者はそのことを察知し、辛い体験を共感することが必要となる

◆ バリデーションの基本テクニック

1	センタリング	9	あいまいな表現
2	好きな感覚を用いる	10	はっきりした低い声で話す
3	オープンクエスチョン	11	タッチング
4	リフレージング	12	カリブレーション
5	極端な表現	13	音楽を使う
6	反対のことを表現する	14	ミラーリング
7	レミニシング	15	満たされていない人間的欲求と行動を結びつける
8	アイコンタクト		

1.センタリング（精神の集中）

バリデーションの妨げになる援助者怒りやイライラなど様々な感情を心の中から放つことを目標に行う

2好きな感覚を用いる

高齢者の好きな感覚が何であるかを見つけ出すことによって、よりその利用者にあったコミュニケーションを可能にし、信頼関係を深めることができる

3 オープンクエスチョン

事実に基づいた言葉を使い、利用者が自分の感情を害することがないような質問をする
つまり、『だれ』『何』『どこで』『どうやって』などを使用し『なぜ』という質問は使わないようにする

「はい」か「いいえ」だけで回答できるクローズドクエスチョンは使わないようにする

4 リフレージング

共感を持って利用者のキーワードを彼らの口調や表現を使って繰り返す

5 極端な表現（上級者向け）

利用者の不満や悲しみを、最も極端な例を示して尋ねる。認知障害のいる人が、彼らの感情を表出、暴露させてくれる手助けをする

6 反対のことを想像する

正反対のことが起きたことを想像させることによって、本人が解決策を見出すことの援助をする

7 レミニシング

昔話をすること

8 アイコンタクト

やさしいまなざしで見つめる

9 あいまいな表現

見当識障害のある高齢者はしばしば、本人しかわからない言葉を作り出して使用する。そのわからない言葉の代わりに、あいまいな代名詞『それ、彼、だれか』などと使用する。

その場合、高齢者の声、イントネーション、表情や姿勢などを一致させることで利用者は聞き手に自分の話を受け止めとめてもらった、という安心感につながる

10 はっきりとした低い声で話す

荒々しい声は見当識障害のある高齢者にとって怒りを引き起こしたり、引きこもりの原因となる

11 タッチング

心を込めて触れる（ただしある程度慣れてから行うこと）

12 カリブレーション（感情を観察し一致させる）

「共感」とほぼ同意語

14 ミラーリング（動作を映し出す）

例えば高齢者が徘徊するときは、介護者も同じように一緒になって動き回るなど、共感をこめて鏡に映しだしたように同じ行動をすることは信頼を築く上で役立つ

認知症における精神的ケアの持つ重要性

相手を、自分と同じ『反応するもの』としてみることで、またそのことが互いに反応の引き金になること—そうした、対人関係の『鏡像性』にこそ、心の発生の謎が隠されている

篤田清一「聴くことの意味」より

15 満たされていない人間的欲求と行動を結びつける

人間の3つの基本的欲求は「愛し、愛されたい」「役に立ちたい」「感情を表現したい」

第三ステージにいる高齢者は繰り返し行っている操作によってこの3つのどれかを表現している
高齢者の表現を十分に観察し、傾聴することで、彼らが求めている欲求を読み解くことが重要

- ・ 安らかな死を迎えるためにまだやり終えていないことを解決する欲求
- ・ 平安に生きる欲求
- ・ 視力、聴力、身体的自由、記憶力が低下しても平穏な気持ちを回復する欲求

- ・なじみのある人間関係が持て、居心地が良いと感じられる場所を見つけられる欲求
- ・認識、地位、アイデンティティ、及び自尊心への欲求
- ・役に立ち、有益にありたい欲求
- ・傾聴、尊敬されたい欲求
- ・愛され、一緒にいたい欲求：人間関係欲求
- ・動けなくされたり、束縛されることなく、守られ、安全でいられることの欲求
- ・感覚的刺激欲求：触覚、視覚、聴覚、味覚、臭覚、性的欲求
- ・苦痛や不快を軽減したい欲求

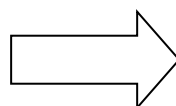
バリテーションにおいては15のテクニックが設定されており、それらを認知症高齢者のレベルに応じて使用することが、具体的な方法として考えられている。

認知症高齢者の、見当識障害によるいわゆる問題行動を「若いころ、人生の中で成し遂げなければならぬ大切な課題を十分にやり終えることができなかった為にその解決に向けての奮闘である」との仮説を前提に認知高齢者を4つの（課題）解決ステージに分類しそれぞれのステージに応じたテクニックを設けている。

			ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
準備	1	センタリング（精神の統一・集中）	○	○	○	○
言語的テクニック	2	（高齢者の）好きな感覚を用いる	○	○	○	
	3	オープンクエション（開かれた質問をする）	○	○	○	
	4	リフレージング（キーワードの反復）	○	○	○	
	5	極端な表現（最悪、最善の事態の想定）	○	○	○	
	6	反対のことを創造する	○	○	○	
	7	レミニシング（思い出話をする）	○	○	○	
非言語的テクニック	8	（真心のこもった）アイコンタクト		○	○	○
	9	あいまいな表現		○	○	○
	10	はっきりとした低い、優しい声で話す		○	○	○
	11	タッチング（触れる）		○	○	○
	12	カリブレーション（感情を観察し映し出す）		○	○	○
	13	音楽を使う		○	○	○
	14	ミラーリング（相手の動きや表情をあわせる）		○	○	○
	15	満たされていない人間的欲求と行動を結びつける			○	

バリテーションのゴール（最終目標）とは

利用者の感情・欲求を表出させる
人生未解決問題の解決をする手助けをする



コミュニケーションそのものが
最終目標

事例1) 指輪を盗まれた！

W: どうされたのですか

C 指輪がないんです。

W 指輪が？ どんな指輪ですか？（お年寄りの困惑した表情を真似ながら）

リフレージング、オープンクエッション ミラーリング

C とっても光っているの。大事な指輪なの

W まあ、それは大変ですね。 いつまでありましたか

オープンクエッション

C 昨日まであったの。朝起きたらなくなっていたの

W そうですか。 それはどなたかにプレゼントされたものなのですか

オープンクエッション

C 主人が買ってくれたの（少し遠くを見るような表情で）

W そう、ご主人が、 優しいご主人だったのですね。（お年寄りの表情を真似ながら）

リフレージング、ミラーリング

C そうなの。いつもいつも優しくあったわ。私のことをいつも大切にしてくれたの（泣きながら）

W ご主人は あなたを愛していらっしゃったのですね。あなたも心からご主人のことを大切にされた他の
ですね・・・（目にうっすら涙を浮かべながら）

リフレージング、ミラーリング

事例 2) 「自分は誰にも迷惑をかけてはいない！」と言いながら、暴言暴力をふるう利用者

C 家に帰る！早く連絡して！

W 田中さん、何かお困りですか

C 何やって？あんたは私が不平不満を言っているって言うのかい？失礼な！

私は一度たりとも周りの人に文句を言ったり、迷惑かけたりした事ないんや！（とこいつの手を上げようとしている）

W そうですね。田中さんはいつでも周りの人に迷惑をかけないように生きてこられたのですよね。

リフレージング ミラーリング

C そうや。私は誰にも迷惑かけていない

W そうですよ。頑張ってこられましたね。もう少し詳しいお話をお部屋で聞かせていただけませんか？

リフレージング カリブレーション

C （田中さんは W の手を握って自分の部屋に案内し導き入れ、自分はベッドに腰掛けてその正面に座ろうとする W にその横に座るように言う）

W 田中さんはこれまで、みなに迷惑かけてはいけなくて懸命に生きてこられましたね。

カリブレーション 満たされていない要求と行動を結びつける タッチング

C 自分は嫁として姑に尽くしてきた。それは誰も理解してくれない。あんただけ分かってくれた。本当にありがとう（大粒の涙を流す）

事例 3) 「部屋に男の人がいる」と訴える利用者

介護者 「どうされましたか」

利用者 「あのね、私の部屋に男の人がいるの」

介護者 「まあ、男の人が。その人はいつもあなたの部屋に来るの？」

リフレージング、極端な質問

利用者 「いつもではないけど時々、はっと気づくときがあるの」

介護者 「そうですか。その人は誰ですか？」

オープンクエスチョン

利用者 「知らない人。誰だかわからない（とても困ったような表情で）」

介護者 「その人はあなたに何をしますの？」

オープンクエスチョン

利用者 「いろいろなことを言うてるの」

介護者 「いろいろなこと言うてるのですね。その人は誰ですか？」

リフレージング、オープンクエスチョン

利用者 「それはよくわからないわ・・・知っているような気もするけど（怖がっている表情で）」

介護者 「分からないのですね。それは怖いんですね (利用者の表情を真似しながら)

ミラーリング、カリブレーション

利用者 「そうなの。とても恐ろしいの。」

参考文献 介護労働安定センター主催「バリデーション」研修資料

参考・引用文献

【介護労働安定センター福岡支部】 事業所向けスキルアップセミナー研修資料

【公認日本バリデーション協会】 バリデーションティーチャーコース養成資料

【福岡県社会福祉士会】 福岡県社会福祉士会 対人援助スキルアップ研修資料

【介護労働安定センター】 都村尚子 バリデーション～認知症高齢者とのコミュニケーション～

【中央法規】九州保健福祉大学教授 飯干 紀代子 今日から実践 認知症の人とのコミュニケーション

バリデーションについて本格的に学習したい方の為に

公認日本バリデーション協会

《事務局》

全国コミュニティライフサポートセンター (CLC) 東日本内

〒981-0932 宮城県仙台市青葉区木町 16-30 シンエイ木町ビル 1F

TEL 022-727-8733 FAX 022-727-8737

E-Mail validation@clc-japan.com

URL <http://www.clc-japan.com/validation/>