

飯島賢二の 『恐縮ですが...一言コラム』

第 341 回 誇り高き終焉を実現させるために...「バリデーション」と言う考え方

2009.12.6

恥ずかしながら、「バリデーション」という言葉を知ったのは、つい最近である。...バリデーション (validation therapy) とは認知症の方とのコミュニケーションを行うためのセラピーの1つで、相手に尊敬と共感を持って関わる実用的な手法...ということらしい。興味を持って調べたら、色々なことが分かり、ほのかな感動に浸っている。在宅で認知症の方と一緒に暮らしているご家族、沢山いらっしゃると思う。彼ら(彼女ら)にとって、一つの拠りどころの「指針」になるかもしれない。

このセラピー法が世に出たのは、米国のソーシャルワーカー、**ナオミ・フェイル** (Naomi Feil) という人の著書(『バリデーション：認知症の人との超コミュニケーション法』)がきっかけである。この本は、拘束された認知症老人達の、心の叫びを聞き続けた Naomi 氏の、愛情のこもった介護の感動を元に書かれたものだといわれている。

「バリデーション」の根本思想は、**認知症を「特別な病気」として見ないこと、むしろ「人間の自然な変化」である**と考えることから始まる。従って、縛ったり拘束したり赤ちゃん扱いをしたりするのは大変な間違い、眠らないから眠剤、精神を安定させる為に薬漬けではなく「変化」には「変化」で、そう、「心の変化」には「**心からの語りかけ**」で、相手に尊敬と共感を持って関わる実用的な手法である。ケアギバー(介護者)は相手に対して共感的な聞き手となり、相手を受け入れる、その中で信頼関係が深まり、認知症の方の生活改善を目指す、つまりコミュニケーション手法の一つなのである。その具体的技法として14のテクニックを示している。それは...

1・センタリング(精神の統一、集中) 2・事実に基づいた言葉を使う 3・リフレージング(本人の言うことを繰り返す) 4・極端な表現を使う(最悪、最善の状態を想像させる) 5・反対のことを想像する 6・思い出話をする(レミニシング) 7・真心をこめたアイコンタクトを保つ 8・曖昧な表現を使う 9・はっきりとした低い、優しい声で話す 10・ミラーリング(相手の動きや感情に合わせる) 11・満たされていない人間の欲求と行動を結びつける 12・好きな感覚を用いる 13・タッチング(ふれる) 14・音楽を使う

(以上認知症介護アドバイザー中嶋司氏：<http://ameblo.jp/kaigoninn/entry-10263169589.html> より、いずれもハイパーリングが開けますので、詳細をご覧ください)

在宅介護の現場に直面する方、特に職業ケアギバーではない親子、夫婦、血族の場合は、情や甘え、永年築いた信頼があり、尊敬する親が崩れていく姿を見たくない...つまり、居た堪れない感情が左右する。益しては嫁と姑(しゅうとめ)の場合、それすら希薄な関係の中、職業でもなく、ただ夫の親という使命感のみで毎日過酷な介護と戦っている。現実を目をやると、物心(経済的、心身的)共に中々難しい面もあろう。「がんばらない介護が大事」と言うが、今、この現場は戦闘状態かもしれない。

でも**近い将来我々は必ず、介護を受ける立場になる**。多分この「バリデーション」は、自分が認知症になったら「**されてみたい介護**」なのかもしれない。最後まで尊厳を保ちつつ、人として付き合ってもらえる有難さは、人生の終焉を怯(おび)えながら暮す多くの老人にとって、かけがいのない「光」に違いない。これほどプライドが高い小生が、惨(みじ)めな最期で終わることは、今までの、自分の全人生を否定されたことになる。それだけは嫌だ!と思った時、今、やるべき事が見えてくる。