

講義資料

京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 山根 寛

リアリティ・オリエンテーション・回想法

ひとの生活史，そのひとの現実世界を介した援助の技法としてリアリティ・オリエンテーションと回想法の概略を紹介する．

老いと作業療法

何十年も生きてきた
永かったのか 短かったのか
からだやこころにうけた いくつもの傷

身体も頭も けっこうくたびれた
新しいことは 覚えにくいし
少し前のことは すっかりわすれ
昔のことも 思い出しにくいことがある
それでも 生きてきた人生が消えるわけじゃない
すこし つむぎにほころびができただけ

何十年も生きてきた
すごいことだと思う
今こうして生きている
すごいことだと思う

だれも さけられない
みんな とおる道

人生の物語 完成の時期が訪れるとき
人として生きる喜びを最後まで失うことのないよう
生きてきた誇りや尊厳をたいせつに
今こうして過ごす時を 共にする

作業療法は
病いや障害をもつひとと
その生活に手をそえる

I リアリティ・オリエンテーション (reality orientation ; RO)

現実見当識訓練 (Reality Orientation ; RO) は、1968年Folsomの提唱により、アラバマ州Tuscloosaにある退役軍人管理局病院で開始された。人、場所、時間などの生活上の基本となる情報を反復して示すことで見当識障害の改善を図ることを目的とするもので、行動修正法と環境療法の原理を組み合わせた技法である。

1. 形態

ROには、24時間ROとクラスルームROの2種類があり、いずれも基本的情報（氏名、場所、曜日、時間など）を繰り返し与える。

1) 24時間 RO

24時間ROは、認知症高齢者とスタッフとの日常的なかかわりにおいて、「自分は誰か」「今どこにいるのか」「今は何月何日で何時か」など、現実認識の機会を提供する方法。し
更衣やトイレ、食事の介助など日々のケアにおいて、季節や天候、月日、曜日、時間、食事の内容や香り、味、身近にあるものや起きている出来事などを利用して、見当識を補う手がかりを与えるもの。

2) クラスルーム RO

小グループに対し、決められたプログラムにそって個人および現在の基本的情報（名前、場所、時間、季節は月日、時間、人物など）を提供し、見当識の改善を図る。

2. 対象

長期記憶が明確で、部分的に短期記憶の障害がみられるが、言語機能には障害がみられない認知症高齢者。

3. 効果

認知症の初期段階にはある程度有効であるが、中等度以上への効果は明らかでない。見当識障害の確実な改善より、お互いに生まれるコミュニケーションのほうが大切で、スタッフの入所者に対する理解や態度の変化も大きな効果の一つにある。

作業療法として行う場合は、次に紹介する回想法でも同様であるが、季節の植物を利用したり、新聞作りなど具体的な活動をもちいるほうがよい。

*ここで質問

リアリティオリエンテーションの限界は何か

介入活動の種類によりリアリティオリエンテーションをどのように生かすか

II 回想法 (reminiscence/life review)

回想は、その人が歩んできた人生の折々の経験やできごとが自然に思い出される心理的なプロセスをいう自己を再確認する自然な行為である。回想法 (reminiscence/life review) は、1963年Butlerが、高齢者が昔のことを語るのは現実逃避とされていたことに、過去の生活を振り返ることは高齢者の共通な心理特性で重要な意味あると考えて提唱した、過去の経験や思い出を、受容的共感的な態度で聞く対人援助法技法である。

心理療法の一つとしての利用だけでなく、アクティビティ、世代間交流や地域活動として利用されることが多い。

1. 形態

回想法の形態には、個人回想法、家族回想法（および夫婦回想法）、グループ回想法（クローズド、セミクローズド、オープン）があり、また目的によって通常の回想とライフレビュー (lifereview) を区別してもちいることもある。

2. 対象と目的

認知症高齢者（長期・短期記憶とも困難で言語表現が難しい人は除く）や集団の中で孤立していたり、抑うつ傾向が見られ他者との交流が少なくなっている高齢者。

1) 回想法

自由な流れで行うこともあれば構造化された方法をもちいることもある。時系列的回想、非時系列的回想を共にもちい、回想を促すさまざまな材料や道具を使用する。

主にポジティブな思い出の回想が参加者に自発的に語られるようにし、過去を洞察したり解釈する促しはせず、

- ・ QOLを高める楽しい経験の提供
- ・ 安心、なじみ、楽しみ、喜び、快適さの提供
- ・ 共感、共有、情緒的交流による意欲、興味、関心を賦活を図る。

2) ライフレビュー

回想をライフレビューとして行うときには、構造化された方法で、時系列的テーマをもちいる。回想にともない過去の出来事が自分に及ぼした影響を評価 (evaluation) し、人生を全体として振り返ることで、未解決の葛藤が解決される。老年期の発達課題（エリクソン Erikson, 1950）とされる自我の統合の達成を目的とし、

- ・ 人生の再評価

- ・ 自我の統合
- ・ 時間的継続性の確認と受容
- ・ 過去の未解決の課題の再考と解決
- ・ 現在直面する課題への対処方法の再確認
- ・ エンパワーメント

を図る。

3. 効果

1) 対象者への効果

- ・ 自己の再評価、自己認識
- ・ 自己同一性の形成
- ・ 自尊感情を高める
- ・ 社会との関わりや参加に気持ちが開く
- ・ 他者に対する関心をもつことのゆとり
- ・ 対人関係、コミュニケーションの進展
- ・ 周辺症状の減少
- ・ 生活の活性化、環境への適応
- ・ 訪れる死に対する不安の軽減

2) スタッフや家族への効果

- ・ 対象者個々への気づきとその人生に対する畏敬の念
- ・ 接し方に心がこもるようになる
- ・ 対象者の生活誌や家族歴に対する認識、再確認
- ・ 世代間コミュニケーションが促進

4. 進め方

ニーズアセスメント（対象者のニーズは個人生活史チャートと家族図より把握）

↓

目的・課題・方法の検討，プログラム作成

↓

メンバーの選定（面接等による参加の同意）

↓

セッション（セッションの進め方はいろいろある）

1) 準備

回想法を行うに当たり、参加者の生活歴や人生の大きな出来事などを本人や家族から聴取し、その人にとって人生の転機になったことなど生活史をまとめておく（別紙「個人生活史チャート」「回想法個人資料」）。聴力や視力などの身体面の障害、補聴器やメガネなど補助具の使用などについても確認。

また、各回の計画表を作成しておく、記録としても、振り返りとしても有用である（別紙「回想法計画表」）。

2) 頻度・時間

通常、週1回40～60分、6～8回の回数で行われることが多い。ライフレビューとして個人に行く場合、1回の時間の長さが負担になる人には1回の時間を短くして頻度を増やすことを検討する。基本的には、同じ曜日の同じ時間に継続して繰り返すことで、見当識の確認や生活パターン維持のきっかけにもなる。

3) テーマ

発達過程に沿った時系列的なものや行事や生活に関する非時系列的なものがある。

①発達過程に沿ったもの（時系列的テーマ）

幼児期	最初の記憶 小さい頃の家庭生活 住んでいた場所 家の様子 遊び 食べ物 着物 洋服 髪型 買い物 おやつ
学童期	学校（先生、友達、好きな科目、嫌いな科目、弁当・給食、運動会、学芸会…） 通学 制服 放課後 遊び クラブ 習い事 塾
青年期	学校（入試、得意な科目、苦手な科目、先生、友人…） 交友関係 趣味 仕事 余暇 服装 流行 スポーツ 消費 買い物 貯金
壮年期	仕事 結婚 家族 出産 家事 子育て 子供の自立 定年

②行事や生活に関するもの（非時系列的テーマ）

行事	正月 節分 ひな祭り 花見 端午の節句 七夕 盆 秋祭り 運動会 クリスマス 暮れ…
仕事	田植え 稲刈り 子守り 冬支度 手伝い…
健康	怪我 病気 病院 薬 置き薬 予防接種 DDT 回虫駆除 麻疹 結核…
生活	初恋 恋愛 見合い 結婚 別れ 戦争と暮らし 好物 流行

③材料・道具

本など	現代史関係 郷土史などで写真の多いもの 句集 詩集 新聞 雑誌 昔の料理の本
音楽	時代や文化，風土，地域性，個人史と関連があるもの
写真や絵	時代や文化，風土，地域性，個人史と関連（写真集，参加者の写真，アルバム，画集など）
地図	市町村地図 都道府県地図 日本地図 昔の地図
生活用品	対象者が若い頃に使っていた時代や文化，風土，地域性，個人史と関連があるもの（アイロン，こて，裁縫道具，物指し，洗濯板，タライ，ゆたんぼ，カイロ，火鉢，キセル，台所用品，食器，昔の服，昔の時計，昔の筆記具など）
おもちゃ	お手玉 おはじき 竹馬 凧 メンコ 竹トンボ コマ ベーゴマ ケン玉 カルタ 羽子板など
植物	季節のもの（桜，タンポポ，スマレ，苺，ジャガイモ，麦，ヒマワリ，ホオズキ，トマト，キュウリ，米，モミジ，イチョウ，キク，栗，リンゴ，サツマイモ，ススキ，ナンテン，千両，キンカン，ミカン，梅，水仙，七草，大根，にんじん，その他）
飲食物	緑茶 ほうじ茶 玄米茶 桜茶 抹茶 紅茶 コーヒー カルピス サイダー ヤクルト 甘酒 ラムネ ソーダ水 アイスキャンデー ソーセージ その他
行事用品	正月，節分，ひな祭り，花見，端午の節句，七夕，祭りなど

5. 評価

1) 観察

言語活動（自発発話，発話量，適切性…）

非言語活動（関心，注意，姿勢，表情…）

対人交流（興味，関心，気配り，話を聞く，頼む，手伝う…）

記憶

日常生活

2) 評価尺度

- ・改訂版長谷川式簡易痴呆評価スケール（HDS-R）
- ・ミニメンタルステート検査（Mini-Mental State Examination；MMS）

- ・ウェックスラー成人知能検査（WAIS-R）
- ・高齢者うつスケール（GDS）
- ・PGCモラールスケール
- ・N式老年者用日常生活動作能力評価尺度（N-ADL）

その他