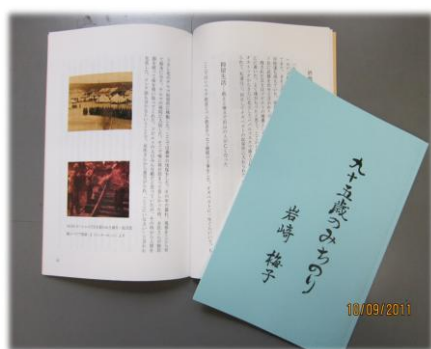


記録しておきたい人生がある・世界に1つの自分史から学ぶ

【発表者】 田中絵里 (介護福祉士)

【共同研究者】 吉村節子・大場敏明・高杉春代

はじめに 認知症高齢者への支援として「その人らしさ」という言葉をよく耳にする。しかし、我々介護スタッフは、1人ひとりの「その人らしさ」をどこまで深く理解していただけるか。その人の人生を見つめ、それに共感して日々のケアを提供していただけるか等疑問を持ち、再度日々のケアを見直すことが必要ではないかと感じていた。そのさなかに、今回当法人で自分史作成の提案があった。この機会に日々感じていた「その人らしさ」をもっと深く知るために、今まで歩まれてきた人生をまとめる「自分史」の作成に取り組んだ。自分史作成は、認知症予防における脳の活用・創作→回想→工夫→応用→転機を駆使することで効果的とされている回想法の手法を生かし、ケアスタッフ、ボランティア、家族等の協力の下に行われた。今回5冊の自分史を完成させることができたので、この自分史作成の取り組みとその効果について報告する。



自分史づくりの意義と目的

認知症高齢者は、認知症状があっても人生を語り残すことができるのではないか、その過程で回想により脳の活性化と認知症状の緩和が期待できるのではないか。又、介護家族等にとっては、それまでの人生と生き方をより深く知り、家族への尊敬を取り戻し、誇りを感じられ、その結果、家族介護の質向上が期待できるのではないか。

一方、ケアスタッフは、深く知らなかったその人の人生過程を知り、過ごした時代を調べることで、生きた日本の歴史を学び、共感する中で、より深く・広い回想を学ぶ。ボランティアは、当事者と近い時代を生きてきた思い出を共有でき、認知症状があっても感情は豊かで、記憶も回想で蘇えるなど、認知症の人の理解を深めることが期待できる。

対象者と期間

自分史作成の対象者は、デイサービス利用者及びクリニック関わりの方で、自分史作りにご賛同いただき、家族の同意を得られた85～100歳の高齢者5名である。

作成期間は、平成22年5月から平成23年9月までの1年半である。

自分史作成の方法

自分史の作成方法は以下のとおりである。

1・ボランティアの募集 自分史作成の意義や目的に賛同いただくボランティアを募集し、10人にご賛同頂いた。その中には、12人の戦争体験を編集した人、自分史や俳句集を編集出版した人、アルツハイマー型認知症介護12年間の記録を出版した人、その他出版関係者、教育関係者などに多く参加していただいた。

2・編集委員会の設置 編集作業を進めるにあたりボランティアと担当ケアスタッフ、法人事務局で編集委員会を設置した。編集委員会は、平均月1回のペースで開催され、対象者の選定、回想方法、編集方針などを協議した。また、編集委員は対象者毎に担当グループに分かれ、聞き取り・原稿起こし・編集までを担当した。



自分史作成のプロセス 自分史作成のプロセスは、以下の7工程で行われた。

1・資料の収集 家族の協力を得て、誕生から現在に至るまでの本人や家族の思い出写真、思い出記録、当時の記事や雑誌、まちの歴史書、学校の記録等々・・・また、時代考証できる資料などを収集し、時代毎に整理した。

2・年譜づくりと履歴書の作成 家族の協力を得て出生から幼少期、学童期、青年期、結婚、子育て、就労期、成人期、初老期、老年期の9期間に分けてどこで誰とどのような生活を送られたか、その中で、楽しかったこと、辛かったこと、伝えたいことなどを記入する用紙を作成した。

また、家系図を作成し、本人との関係や名前、愛称を記入するようにした。

3・エピソードや思い出の聞き取り デイサービスの利用時間内や家庭訪問も行つて、聞き取りを行い、履歴書に記入して整理し、年譜を作成していった。

4・家族と共に対象者へインタビューの実施 履歴書・関係資料やエピソードをもとにインタビューを行った。インタビューは、なるべく楽しい記憶が蘇るように、事前に資料の整理をしておいた。キーワードとなるいくつかの言葉を整理して、それを投げかけることで、記憶が蘇ることもあった。そして、その言葉が起点となって物語が語られることもあり、インタビューする側には、共感し感動できる予備知識が必要である。

5・テープ起こしと文章の作成 インタビューした内容はテープにとり後日文章に起こした。その時、内容が欠落したり誤認している場合は、家族の意向を伺い訂正す

ることもあるが、基本的には本人の記憶がたとえ不正確であったとしても、そのまま編集を行うこととした。(その人にとって記録しておきたい人生・歴史であるから)

6・編集と製本 編集の素案は、担当編集委員および編集委員会で議論をして進めた。また製本にあたり、表紙の題字は、書家のボランティアさんをお願いし、なるべく自分史の原稿に目を通して頂いてから、その人らしさを書字していただいた。

贈呈式と慰労会

出版された「世界で一つの自分史」は、本人はもとより関係したすべての人々の喜びであった。そこで本人および関係者が集まって、「敬老の日」に自分史の贈呈式を行った。また終了後、自分史にかかわっていただいた関係者には、慰労会を行った。



結果 自分史づくりを通じて高齢者の方々は、過去の出来事に思いを募らせ、生き生きとした表情が生まれている。また会話も増え、周囲の人との交流も深まっている。1人ひとりには、その人生の中で、鮮明に残されている幾つかの物語が必ずあることが分かった。出版完成を楽しみに心待ちして生きがいとなっていた人、素案の段階から持ち歩き、何度も読み返され自分のものと認識して喜びが持てた方もいた。

家族にとっては、「夫と出会う前の歴史を知ることができた」「しょうがないおやじと思っていたが、大変な時代にすごい仕事をしてきた人だと尊敬できた」「今まで聞いたことがない話しを知り、涙が止まらなかった」と今まで知ることがなかった伴侶・親・祖父母の思いや生き方を知り、誇りを感じることもできた。その結果、家族は認知症への理解が深まり、生活の細部への関心も高まり、デイサービス連絡帳の量と内容が増し、介護の質向上にもつながってきた。又、ケアスタッフは高齢者の人生の大半を過ごした大正・昭和の時代を知り共感できるようになり(自己改革)、他の高齢者とも会話に広がりができている。その人らしさを知る手法として自分史作成が有効であることが学べた。

おわりに その人らしさを知ることは、その人の人生と歴史背景を知るとともにその人が培ってきた経験や思いを知ること、それに共感しながら、現在の生き方にも目を向けて支援することが重要と思われた。認知症高齢者の回想をもとに、記録しておきたい人生をまとめる為に試行錯誤して自分史づくりに取り組んだ。自分史が完成して良かったとだけに終わらせず、これからも残された記憶を手がかりに今を少しでも豊かに生きることを支援していきたい。