



## Validation Training Institute, Inc.

Connecting heart to heart with older adults  
a non-profit, tax exempt company

2020年3月20日

ビッキー・デクラーク

vdeklerk@vfvalidation.org

認知症の人を介護する皆様に

VTI (バリデーショントレーニング協会) からお伝えしたいヒント II

土台となる基本は最初の3つ (センタリング、セルフケア、意味ある関わり) です。そして、次のステップは以下の通りです。

### 語るのではなく探求しよう

認知症のお年寄りは、私たちの現実ではなく、その人の現実の中にいる場合が多いです。ですから、あなたは目標を「その人 (認知症のお年寄り) の世界をもっと理解したい」にしましょう。オープンクエスチョン (開かれた質問) を使って、さらに多くのことを見つけていきましょう。「誰が、いつ、どこで、何を、どのように」ではじまる質問をしてください。しかし、「なぜ」という質問はしないようにします。「なぜ」という質問は、理由を求め、感情の表出というよりは、認知に訴えるものだからです。多くの認知症のお年寄りは感情を表出する必要があります。お年寄りの現実の中で関わっていくことで、あなたはお年寄りを人としてバリデートしているのです。

### 気晴らしや、うそをつくのではなく、共感しよう

ある人が大きな感情を表出しているとき (怒りや悲しみ、恐怖など)、「そんな風に思わないで」と声をかけても手助けにはなりません。それは、あなたの経験からもわかるでしょう。「怒らないで」と誰かに言われたら、どんな気持ちになるでしょうか? 怒りが増すかもしれません。あるいは、直感的にこの人は自分を理解してくれない、あるいは理解しようとしてくれないことがわかり、感情を飲み込んでしまう方がましだともうかもしれません。お年寄りにも全く同じことが起きているのです。知性を使う必要はありません。心を使ってください。相手が表現している気持ちになって、気持ちを合わせ、相手と心を通わせましょう。そうすると相手との距離が近くなり、絆が生まれることでしょう。

### 敬意をもって相手に近づこう

相手と目の高さを合わせましょう。(つまり、お年寄りが座っているときは、膝をついたり体を曲げたりするということです)

それから相手とあなたとの距離を意識し、近すぎるか遠すぎるかの手がかりとなる相手のサイン (しぐさ) に気をつけます。あなたが近づきすぎると、(例えば) 相手は肩を後ろのほうにひいたり、あるいは腕を組んだりして、後退するでしょう。遠すぎると、相手はあなたに気がついてくれません。

また、まずアイコンタクトをとって (目を合わせ) から、話を始めるのがよいでしょう。

Validation Training Institute, Inc.  
P.O. Box 871  
Pleasant Hill, OR  
97455

info@vfvalidation.org  
vfvalidation.org

Executive Director  
Vicki de Klerk-Rubin

President  
Frances Bulloff

Founder:  
Naomi Feil

Secretary  
Kevin Carlin, MS

Treasurer  
Edward G. Feil, Ph.D.

多くの方にとってこれまで経験したことがないような大きな困難に満ちあふれる昨今ですが、このようなときに覚えておくべき大切なことがあります。

### センタリング

- センタリングは、あなた自身の感情の中心を見つけることで、世の中に蔓延する不安を抱え込まないようにできます。
- センタリングをすると、お年寄りと同じ合うとき、あなた自身の感情を脇においておくことができます。
- センタリングをすると、相手に共感することができます。
- センタリングは3分間のあなた自身のセルフケアにもなります。

[VTI の YouTube チャンネル](#)は、誰でも無料でご覧いただける教材です。センタリングの仕方を紹介した動画も3本含まれています。英語、イタリア語、フランス語、ドイツ語、スウェーデン語、中国語版があります。動画が役立つかもしれないと思える人がいれば、送ってあげてください。あなたの言語の字幕がない場合は、私ビッキー・デクラークにご連絡ください。実用的な方法を紹介した全6本の動画をあなたの言語に翻訳をするよう取り組んでまいります。

### セルフケア

セルフケアは贅沢品ではありません。マズローの欲求段階説のリストに入っていないとはいえ、セルフケアは人間の基本的な欲求なのです。（身体的あるいは心理的に）エネルギーがわいてこないようなとき、しっかりと他の人のお世話をすることはできません。セルフケアとは、あなたにエネルギーを与えてくれるものを見つけることです。お風呂に入ること、30分の読書、好きな音楽を聴くこと、部屋で激しく踊ることですか？自分自身を充電できる時間を見つけてください。燃え尽き症候群（バーンアウト）の予防になり、また人生により多くの喜びをもたらすことでしょう。バリデーションは、あなたとあなたがお世話をしている人双方に喜びをもたらすということを、忘れないでください。

### 意味のある関わり

認知症の人と深くやりとりをしたいならば、以下のことを覚えておきましょう。

- お年寄りは、今起こっていることと同じ思いをした過去の出来事へと時間をさかのぼっていくことがしばしばあります。ですから、お年寄りがパンデミック（世界的流行）や危機的状態について耳にしたり、身の回りに蔓延する不安を感じ取ったりすると、戦争のときの気持ちになっているかもしれません。昔のトラウマがよみがえるのです。
- このようなつらい気持ちは、押し殺すのではなく、解き放つ必要があります。信頼している人、善し悪しの判断をしたり、それを正そうとしたりしない人に、このような感情を吐き出す必要があるのです。お年寄りはそうした気持ちに寄り添ってくれる誰かをただ必要としています。
- 深い関わりとは、常に楽しい状態にいることではありません。不幸な気持ち、つらい気持ち、恐怖等（人間の基本的な欲求）を共有することでもあるのです。

このような人と人との緊密な触れ合いの瞬間が、喜びとウェルビーイング（満たされた状態）を生み出すのです。

皆様が喜びの瞬間を経験されることを心より願っています。

ビッキー

