



Validation Training Institute, Inc.

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

Vicki de Klerk

vdeklerk@vvalidation.org

2020年4月

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 V

呼吸とタッチで不安を軽減

見当識障害のあるお年寄りが不安を（言葉であるいは非言語的に）表現しているとき、あなたは以下のようにして力になります。

1. 呼吸を相手のリズムに合わせる。
2. 相手の胸骨（胸の真ん中あたり）に（手袋をした）手をあてる。
3. 相手から感じ取った感情を言葉にする。「おびえているように見えます」のように。

孤立がさらなる引きこもりを生む

人間は社会的動物なので、他者と接触することは人間の基本的欲求です。見当識障害のあるお年寄りが孤立状態におかれると、自分の中に引きこもっていくことになるでしょう。このような脆弱な人たちとはあなたが人と人との接触をしていくことが大切です。タッチや歌を使って相手に接触し、コミュニケーションを促していきましょう。

それから今一度センタリングを忘れずに

バリデーションをする3分~5分間、あなたの思いや感情を脇においておくことは極めて重要です。そうしなければ、あなたの感情を相手に投影してしまうことになりかねません。ですから、あなたに一番あったセンタリングの方法を選びましょう。深呼吸を3回し、強い根がしっかりと張った、たくさんの枝とそれに葉が茂る木を想像する方法。あるいは、暖かい太陽と海辺、素足の下には金色の砂の方法。効果のあるものであればどれも大丈夫です。[VTIのYouTubeチャンネル](#)では、無料で3つのセンタリングの方法を紹介していますので、試してみてください。

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

info@vvalidation.org
vvalidation.org

Executive Director
Vicki de Klerk-Rubin

President
Frances Bulloff

Founder:
Naomi Feil

Secretary
Kevin Carlin, MS

Treasurer
Edward G. Feil, Ph.D.