



## 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@vvalidation.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

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。

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.

- 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。お年寄りはそのような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、常に楽しい状態であ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

