



認知症の人と「傾聴」でコミュニケーション

[あとで読む](#)

【尊厳ある介護（56）】心を開く5つのポイント

公開日：2018/08/21 (ソサエティ)

里村 佳子（社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長）

介護の相談で良くあるのは、認知症の人とのコミュニケーションです。

困っている内容としては、同じことを何度も繰り返して話す。何を言っているのか分からない、あるいはこちらの言っていることが伝わらない。急に怒り出すことや泣くことがある。事実と違う事をあたかも事実のように話す。反応がない。

など、さまざまな悩みがあります。

そこで、私たちの施設で実施しているバリデーションについてお話したいと思います。

バリデーションは、アルツハイマー型認知症及び類似の認知症高齢者とコミュニケーションを取るための方法です。

アメリカのナオミ・ファイルが開発した認知症高齢者が尊厳を回復し、引きこもらないように援助するシンプルで実用的なテクニックです。

このテクニックは習熟すると10分程度の時間で十分だと言われています。誠実に心を開き一方的な判断をせず共感して傾聴します。

バリデーションを習得するためには研修の時間を要しますので、ここでは誰でも応



傾聴する職員（里村氏提供）

用できるポイントについて簡単に説明します。

第1のポイントは、精神の統一をして傾聴しましょう。

認知症の人の気持ちを心から感じるために、自分自身のいらいらなどの感情から解放される必要があります。そのため、へその5センチくらい下の一点に神経を集中し、鼻から息を吸い込み、口から息を吐きます。全ての思考を止め、呼吸に意識を集中させます。この手順をゆっくり8回繰り返します。

第2のポイントは、認知症の人の真正面で視線を合わせて話しましょう。

視線を合わせて優しい気持ち伝えると、認知症の人は安心した気持ちになります。

第3のポイントは、相手の言葉を繰り返しましょう。

認知症の人が「淋しい」と言ったら、「淋しいですね」と同じ言葉を声の調子やリズムを合わせて返してください。つい、「私がいるから大丈夫」などと言って慰めたりしないでください。共感を持って聞くことで信頼が生まれます。

第4のポイントは、低くはっきとした温かい声で話しましょう。

高くて小さな声は高齢者には聞きづらいものです。低くてはっきりとした温かい声で話すと認知症の人は大切な人の記憶を呼び起こし、ストレスを軽くすることができます。

第5のポイントは、タッチングで非言語のコミュニケーションをしましょう。

言語でのコミュニケーションが難しくなっている、中・重度の認知症の人には手を握ったり、手を肩にあてたりすることで親密な関係が築けます。しかし、触れられるのを嫌がった場合は、そのタッチングを控えてください。

以上のようなテクニックの背景には、高齢者は一人ひとりが唯一価値のある存在であり、共感して聞くことで信頼が生まれ、不安が減り尊厳が回復されるなどの原

則があります。

そして、認知症の人と心を通わせることができれば、本人だけでなく介護する人の苦悩も軽減できるのです。

（参考文献）

バリデーションファイル・メソッド

著者 ナオミ・ファイル

改著 ピッキー・デクラーク・ルビン

監訳 稲谷ふみ枝

訳 飛松美紀

発行 全国コミュニティライフサポートセンター

続報リクエスト

マイリストに追加

以下の記事がお勧めです

> [里村 佳子氏のバックナンバー](#)

> [カスピ海領有、ロシア、カザフなど周辺国で一応の決着](#)

> [ギリシャ金融支援終了でも、なお続く債務危機](#)

> [スズキ、マツダ、ヤマハの燃費不正 三菱自ほど悪質ではない](#)

> [ヒトラーを彷彿させるトランプ](#)

プロフィール

最近の投稿



里村 佳子(社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)

法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。2017年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設。

いいね! 0

シェア 0

ツイート

G+

LINE LINEで送る

[この記事編集](#)

ソクラとは	FAQ
編集長プロフィール	利用規約
利用案内	プライバシーポリシー
著作権について	特定商取引法に基づく表示
メイキングソクラ	お問い合わせ
お知らせ一覧	コラムニストプロフィール

Copyright © News Socra, Ltd. All rights reserved