

## 参考資料6-2 ライフレビューマニュアル

ライフレビューを用いた閉じこもり高齢者支援のための訪問プログラム（訪問型介護予防事業）

閉じこもり高齢者への訪問プログラムでは、二次予防対象者のうち、閉じこもりと判定された人を対象とした閉じこもり予防・支援事業の一環として、訪問を実施しその評価を行う。今後も支援が必要であるが、通所型介護予防事業への参加には拒否的である高齢者が決して少なくないと考えられる。このような高齢者の中には、身体的には外出できるだけの能力は十分にあるにもかかわらず、その能力が著しく低下していると感じていたり、一人で外出する自信がなかったりしている場合が多い。閉じこもり高齢者は外出への自己効力感が低いことも明らかになっている。人はある行動が望ましい結果をもたらすと思えば、その行動をうまくやることができるという自信がある時に、その行動をとる可能性が高くなる（Bandura, 1977）。そのため、外出という行動に自信がない閉じこもり高齢者にとって、外出行動を促されても直接的・間接的に断るのは当然である。そのため、自己効力感を改善する目的で心理療法の一つであるライフレビューを実施することで、外出行動への自信を高め、健康行動への変容を促す。

ライフレビューは閉じこもり高齢者に対する唯一の訪問プログラムではない。閉じこもり高齢者の心理面の改善を目的とした方法と言えよう。高齢者一人に対して週1回計6時間もかかり、マンパワーも必要であるため、導入にためらう行政の専門職の方は少なくない。さらに、ライフレビューの実践にはマイクロカウンセリングのトレーニングも含め、一日以上の研修会の受講が必須であった。また、研修会へ参加された方の中にも『高齢者に専門的なアドバイスもせずに、彼らの話を聴くだけで何が変わるのか』と半信半疑の方もいらした。

しかし、ライフレビューを1回2回と実践するなかで、対象者が『話を聴くだけで』次第に好転する姿を体感された専門職の方は『話を聴くだけで人は変わるのでですね』と口ぐちに言う。一方、専門職にもライフレビューが高齢者の理解に役立つことが研究でも立証されている。介護老人保健施設利用者のライフストーリーをケアスタッフが聴き取ることの意味についての研究がある。この研究で、ケアスタッフが聴き取ることを通して、高齢者およびケアに対する認識がどのように変化するかを明らかにした。その結果、ケアスタッフの変化は以下の6つのカテゴリーに分けられた。その人が《よくわかる》ことによって、《その人への関心が高まる》という変化が生じた。ライフストーリーを聴くという関係性が成立した体験はケアスタッフの《自信が高まる》という変化をもたらし、ケアが《丁寧な関わりになる》と認識され、《他の高齢者に対する認識が変わる》ことにもつながっていた。ライフストーリー面談を通して《関わることの楽しさ・喜びを実感する》ことは、これらの変化を生み出す基盤となっていることが示された（原ら，2007：老年看護学）。

閉じこもり高齢者はその発見が課題である。さらに、外出へのお誘いを何度しても拒否され支援につながらない場合が多い。保健医療の専門家は対象者に指導することは上手でも、話をひたすら聴くことは意外に難しい。閉じこもり高齢者においては外出の支援に結びつく答えは対象者自身しか知らない場合が多い。そういった意味でライフレビューという心理療法を活用していただきたい。

以下、ライフレビューマニュアルの内容をほぼ全て紹介する。研修会で実施しているマイクロカウンセリング技法のトレーニング等なしに、本マニュアルだけでライフレビューを実施することはたやすくはない。また、評価法については現在科学研究費の助成を受け、平成24年度中まで研究（日本学術振興会科学研究費補助金基盤研究C「ライフレビューを活用した閉じこもり高齢者支援事業のプロセス評価と専門職への普及」）を推進中である。したがって、最終的な評価法の紹介は平成25年度以降としたい。

## 【ライフレビュー実施マニュアル】

### I. ライフレビューとは

#### 1. ライフレビューの歴史

1960年代にアメリカのロバート・バトラーが、高齢者の回想を人生の発達段階の最終課題である死に直面した時に無意識に起きる、誰でも見られる行為として位置づけたことに始まった。バトラーによれば、ライフレビューは、自然に生じ普遍的にみられる精神のプロセスであるにとらえている。過去の経験を進歩的に振り返り、未解決の葛藤を再起させることで、過去の経験や葛藤が吟味され、再統合に至るとしている。また、過去の経験を再評価することによって、その人の人生に新しい意味づけを与える可能性があるとした。人生の中で、どれほどのことを成し遂げたのかを振り返ることは、人生を肯定的にとらえたり、サクセスフルエイジングをめざす上で重要である。

#### 2. ライフレビューの対象と方法

在宅、施設や病院に入居や入院されている高齢者を含めて広範囲に活用される。方法はグループを対象としたものと1対1の個別のものに大別される。さらには、家族および夫婦に対して実施されている。

#### 3. ライフレビューの効果

##### 1) 個人・個人内面への効果

- (1) ライフレビューを促し、過去からの問題解決と再組織化および再統合を図る
- (2) アイデンティティの形成に役立つ
- (3) 自己の連続性への確信を生み出す
- (4) 自分自身を快適にする
- (5) 訪れる死のサインに伴う不安を和らげる
- (6) 自尊感情を高める

##### 2) 対人関係への効果

- (1) 対人関係の進展を促す
- (2) 生活を活性化し、楽しみを作る
- (3) 社会的習慣や社会的技術を取り戻し、新しい役割を担う
- (4) 世代交流を促す
- (5) 新しい環境への適応を促す

##### 3) 上記以外で個別で実施した場合の効果

- (1) 人生への後悔や不満足感を乗り越え、安定した心の状態をつくる
- (2) 抑うつ状態を低減させ、落ち込んだ気持ちを回復させる
- (3) 自分の人生に対する自信を高める

## Ⅱ. ライフレビューを用いた訪問プログラムの意義や概要

### 1. 目的

閉じこもり高齢者への訪問プログラムでは、二次予防対象者のうち、閉じこもりと判定された人を対象として、閉じこもり予防・支援事業の一環として、訪問を実施しその評価を行う。ただし、全てがこの限りではない。

### 2. 対象者

二次予防事業対象者から閉じこもり高齢者を選定し、本人の同意が得られた人とする。

- 1) 基本チェックリストの閉じこもり 16+17 に該当
- 2) 基本チェックリストの運動の項目に全く該当しないから2項目まで該当する人
- 3) 80歳以下の方

上記で該当者がいない場合には85歳以下まで拡げて対象とする。

特に運動が3つ以上該当者は、ライフレビューの効果が見えにくいので、できるだけ訪問対象からは除外するのが望ましい。ただし、全てがこの限りではない。

### 3. 期間

訪問は対象者1人あたり、週1回で計6回を行う。対象者への対応の疑問や確認を検討するため、第1回～第3回面接終了後、藺牟田など研修会実施者からのスーパーバイズを受けるため、途中経過検討会を少なくとも1回実施する。

### 4. 方法

面接者が訪問を行い、決められた方法で1回につき、原則として最大60分（健康情報15分ライフレビュー45分）の面接を行う。

### 5. 個人情報の厳守について

訪問を通して知れた個人情報は、面接者同士でも決して口外しないこと。

## Ⅲ. 訪問プログラムの内容

### <ライフレビューの意義>

高齢者の自立を目指したADLの改善と主観的QOLを向上させるために、心理療法の一つであるライフレビューを用いる。ライフレビューは過去からの問題解決と再統合を図ることで、人生への自信と自己効力感を向上させる。その結果、間接的に外出を促し、閉じこもり解消を目指す。

### <導入（お誘い）の仕方>

ライフレビューについて以下のように対象者に説明します。

## ご自分の人生を誰かに語る意味

訪問した聴き手を相手に、ご自分の人生を振り返りながら、話に花を咲かせませんか。誰かにご自分の体験を話すことで、あなたご自身は、誰かにお話する楽しみを見出したり、快適な気分を味わったり、意欲が高まったりします。時折、悲しいことを思い出されることもあるでしょうが、それは誰でも体験されることで、たいていは話をされた後で、それなりの満足感を感じる人が多いでしょう。

今回、あなたにお話をさせていただく目的は、あなたご自身に自分の人生を振り返ってもらい、改めてご自分の体験されたことの意味を感じていただくことです。さらには、人生の先輩であるあなたのお話を通じて、私が勉強させていただくことです。

### 回数と時間

毎週1回、全体で1時間ほど、6回訪問させていただきます。

### あなたのプライバシーの保護

ここでお話していただいた内容については、一切口外は致しません。

ライフレビューの第1回目のセッションを始めます。

第1回目は、健康情報（15分）の提供の後、次のように話を切り出したらどうでしょう。

「先程、健康についてのお話をさせていただきましたが、〇〇さんが小さいとき、身体は丈夫な方でしたか？」

「さて、近頃だいぶ夏らしくなってきましたが、〇〇さんが小さいとき、この時期はどのようなことをして遊んでいましたか？」

<テーマについて（45分）>

テーマの下の文章はライフレビューの促し方の一例です。

#### 1回目 テーマ：ライフレビューの導入および児童期

1. あなたの記憶していることで、一番古いことはどんなでしょう。
2. ご両親はどんな方でしたか。
3. いつも大事にされていたと思えますか。
4. 家族の中でどなたがあなたとよく似ていましたか。  
どんなところが似ていらっしゃいましたか。

#### 2回目 テーマ：児童期および青年期

1. ご兄弟(姉妹)がいましたか。それぞれについてお話してください。
2. ご自分の家の雰囲気はどうでしたか。
3. 学校には行きましたか。ご自分にとって学校に通うのはどのような意味や目的がありましたか。

#### 3回目 テーマ：青年期

1. 10代の頃を思い出していただきたいのですが、その頃のことでまっ先に思い出されるのは何ですか。
2. 思春期で、一番楽しかったことは何でしょうか。
3. 全部あわせて考えてみて、10代の頃は幸せでしたか。

#### 4回目 テーマ：成人してから壮年時代

1. 20代、30代のころのあなたのことを教えてください
2. 人生の中で願っていたことをなされたと思えますか。
3. あなたはどんなタイプの方ですか。喜びは何でしょうか。ご自分は責任感の強い方だと思えますか。

**5回目**      テーマ：壮年時代

1. あなたがしていた仕事について話してください。
2. 仕事を楽しんでやっていたか。
3. ゆとりのある生活でしたか。
4. その頃は、忙しかったですか。
5. あなたはまわりの人からどのように言われていましたか。
6. 20代の時から現在までを考えていただいて、最も重要な出来事は何でしたか。
7. 次の世代の助けをされたと思えますか。

**6回目**      テーマ：現在および人生のまとめ

1. 振り返ってみて、あなたの人生はどのような人生でしたか。
2. もし、もう一度人生を送るとチャンスがあったら今の人生を変えますか。変えませんか
3. ご自分の人生を振り返ってみて、一番辛かったことは何でしょうか。
4. お歳を召すことで何かご心配はありますか。
5. 今の暮らしでもっとも大切にされているのは何でしょうか。

<そのほかの準備>

ライフレビューを促すテーマ例  
 (野村豊子「回想法とライフレビュー」p. 48より転載)

年	西暦	歴史的出来事	社会風俗・地域の話
明治42 43 45	1909 1910 1912	伊藤博文暗殺 文部省唱歌開始 明治天皇崩御 乃木大将殉死	
大正3 7 12 13 15	1914 1918 1923 1924 1926	第1次世界大戦 大正デモクラシー シベリア出兵 第1次世界大戦終結 関東大震災 メートル法実施 ラジオ放送開始 大正天皇崩御	米騒動 ダンスホール流行
昭和2 4 6 7 11 12 13 16 18 20	1927 1929 1931 1932 1936 1937 1938 1941 1943 1945	金融恐慌 世界恐慌 満州事変 5・15事件 2・26事件 日中戦争 国家総動員法 太平洋戦争 学徒出陣 東京大空襲 広島・長崎に原爆	紙芝居・黄金バット パーマネット流行 野球用語の英語禁止
21 22 24 25 26 28 31 34 35 39 45 47 48 51 57 60 61 平成元年 2 5	1946 1947 1949 1950 1951 1953 1956 1959 1960 1964 1970 1972 1973 1976 1982 1985 1986 1989 1990 1993	戦後初の総選挙 婦人39名当選 日本国憲法施行 下山・三鷹・松川事件 朝鮮戦争で特需景気 サンフランシスコ講和条約 テレビ放送開始 日ソ国交回復 皇太子ご成婚 安保改定 東海道新幹線開業 東京オリンピック開催 大阪万博博覧会 連合赤軍事件 石油危機 ロッキード事件 東北新幹線開業 つくば科学万博 チェルノブイリ原発事故 昭和天皇崩御 東西ドイツ統一 皇太子ご成婚	一億総ざんげ ヤミ物資・東京ブギウギ 第1回紅白歌合戦 バカヤロー解散 太陽の季節 三種の神器 ダッコちゃんブーム 三島由紀割腹自殺 日本列島改造論 松竹歌劇団最終公演 いじめ社会問題化 即位の礼

## <セッションの流れ>

### 1. はじめる前に

- 1) 15分間の健康情報の提供が終わったら、「これから、(対象者氏名)さんのこれまでのお話をお伺いしたい」と伝えます。
- 2) 対象者の方から「私の人生はたいしたものでもないし、話は平凡なので、お話しても仕方ないかも…」と言われる場合があるかもしれません。その場合は、「(対象者氏名)さんは、自分は適任ではないかもと心配されていますが、そういう方とお話したいのであって、特別な人生を体験した方の話をお聞きしたいのではないので、是非お話をきかせてください。」と伝えて下さい。
- 3) 対象者がライフレビューはしたくないといった場合で、健康情報については聞きたいという場合には、対象者の意向にそって健康情報の提供をするようにしてください。
- 4) 視力が弱い、耳が遠いなどの身体的条件に配慮します。特に今回は会話が中心なので、話す時にははっきりと低音で話すようにしてください。

### 2. プログラムの実施

- \* 訪問では、対象者の方が現実の生活を少しでも気持ちよく過ごすことができるようなお手伝いの気持ちで接して下さい。「よい聴き手」であることが今回あなたに最も期待されていることです。
- \* 基本的には健康情報15分、ライフレビュー45分の順とします。ただし、状況に応じてどちらから始めてもかまいません。
- \* 面接の時間配分については、対象者によっては健康の方に関心が強い人もいるので、原則として20分まで変更可能とします。ただし、変更した場合は評価表に記入するようにします。
- \* 自分の手に負えないことがあった場合には、かかえこまないでください。

#### 1) ライフレビューによるお話

基本的に話を伺うだけなので、この場面では対象者から援助を求められない限り、歩くことを促したり、身体を動かしたりしないでください。

- (1) 対象者が家族の同席を望む場合は、面接を中断させないよう約束をしてもらってから、家族の同席を認めます。また、家族が同席を望んだ時にでも、対象者が望まない場合は家族には「対象者の方と1対1でお話したいので」とお断りしてください。
- (2) 初回は対象者の興味、自己像、趣味、積極性など全体的な雰囲気をつかむようにします。
- (3) 記憶の不確かな対象者に対しては、毎回自己紹介をし、訪問の目的を確認してもらいます。最初は「天候」の話などをして緊張をほぐすようにしますが、いつまでもそれを続けなくて、素早く話題に入るようにしましょう。
- (4) ライフレビューは本人の正確な記憶を確かめるものではないので、心理的現実に基づき話をすすめるようにします。
- (5) 対象者がライフレビューを自分のペースで自在に話し出すまでは、面接者がリードします。子供時代から時系列的に進めてもよいのですが、それにこだわらなくてかまいません。現在に強い関心がある人であれば現在から始めて構いません。
- (6) 話が次々とでてきて時間を延長したいような時もあります。しかし、それで対象者が疲れてしまうこともある上、毎回時間の融通がつけられるとは限らないので、原則として時間通りに切り上げてください。面接の45分という枠組みを大切に、延長しても10分以内にとどめるようにします。

- (7) 対象者の表情を見ながら、しっかりと話を聴くことが第一です。ライフレビューの内容については、ポイントだけメモをとるようにしてください。
- (8) ライフレビューは自分の人生をそれぞれの時期ごとに評価するものであり、心理的現実をおさらいするものではありません。それぞれのライフレビューにおいて、対象者の方が一番印象に残っていることから導入して、その現実に対する思いや今だったらどうしたかなど、面接者と共に評価ができるような雰囲気作りを心掛けてください。

### 3. 次回の約束・ほか

- 1) 面接が終わる5分前に、対象者と現在の時間、場所、目的を再確認し、次回の面接日時を決めるようにします。
- 2) 決まったら「次回の約束」に日時、担当者名などを記入し、対象者の方と確認してから渡します。
- 3) 毎週1回が原則で、次回の約束をする時には原則として1週間は間をあけるようにしてください。
- 4) 4回目終了時には必ず、訪問はあと2回で終了することを対象者に伝えます。

### 4. ライフレビュー場面を評価する

- 1) 終了後、当日の面接を面接評価表に記録します。表の下部にある行動遂行評価にも記録して下さい。なお、必要に応じて詳細な記録票を作成するのは構いません。
- 2) さらに、6回目は対象者にライフレビューをした感想を直接伺ってください。

### 5. 訪問事業の評価

- 1) 初回と6回目には、「閉じこもり予防・支援のための二次アセスメント票」を用いて評価を行ってください。
- 2) 二次アセスメント票だけでは把握できないライフレビューの心理的効果は、面接評価表の記録や面接評価の下部の行動遂行評価などを用いてとらえることが重要です。

### <援助の技法と注意点>

マイクロカウンセリング技法などを習得し、その上で下記の点を守ることも大切である。

1. 自分の価値観で判断しない。
2. 話を批判的にではなく、そのまま受容する。
3. 相手に十分な関心を示しているとわかる姿勢をごく自然にとる。
4. 相手のペース・進み具合に沿う。
5. 今、何を感じているのか、その気持ちを大切にす。
6. 語られる内容が事実と違うことがはっきりしていても、訂正した方が良いとは限らない。
7. 自分の話をし過ぎて、相手の話をとってしまわないように気をつける。
8. 約束した秘密は守る。
9. 相手が話したくないことは、それが重要でも無理矢理尋ねない。
10. 辛い体験や苦しい思いが語られる時には、静かに耳を傾け、深く共感する。
11. 焦って慰めたり、「そんなことはない」など即座に否定したりしない。
12. なし得なかったことへの後悔が表出される場合には、その後悔の念を十分に受け止める。そして、後悔の念とともに少しずつ含まれている成し遂げたことへの感慨を最大限に評価する。
13. 一般に、人は戦争の体験などは深い外傷体験として通常の記憶とは異なる仕組みで記憶されているといわれている。他からの刺激のない機会に噴出するように語られる回想は、その多くが無意識のうちに深い外傷体験として刻み込まれているものである。
14. 繰り返し語られる回想は、知的機能の衰退を表している場合も多いが、その中には、語っている状況の気分反映されて異なった意味をもっている場合もある。繰り返しの話の中に、その人がこちらに伝えようとしている思いを受け止める。

15. 繰り返しの回想は、時に質問や応答の方法を変えることにより違った展開をみせていくものである。このようなことまで伺ってよいかどうか躊躇するような場合には、信頼関係の十分な形成を基にして、それまでとは異なる質問を加え、方向転換を図ることも意味がある。
16. 高齢者の話には知らないことが多く出てくる。しかし、謙虚に率直な気持ちで接することにより、高齢者はこちらの姿勢を敏感に感じ取ってくださるものである。さらに、ケアをしていると思っている私達に対して、まるで高齢者自身がボランティアであるかのように熱心にかかわって下さることも多い。
17. 沈黙を恐れない。会話の途中で対象者が急に黙りこんでしまうと、「ああどうしよう、何か言わなくちゃ」と焦ることがある。しかし、沈黙は相手が話し始めるのを待っている時間と考える。相手が沈黙する時には以下の5つの意味がある。
  - (1) 自分の考えをまとめるために、少し待つて欲しいと望んでいる。
  - (2) 迷っていたり、悩みを抱えている人はそれをどう伝えるか考えている。
  - (3) 人は大事な話や決定的な話をする前には沈黙する
  - (4) これ以上話をしたくない、とあなたを拒絶している。ただし、20~30秒以上沈黙が続くようなら、「今、どのようなことを考えていらっしゃるのですか」と聞いてみるのもいい。

(「回想法とライフレビュー」野村豊子著 より引用と17番のみ加筆)

IV. 訪問プログラム評価

例：2011年〇〇市高齢者面接評価表

対象者氏名 〇〇〇雄

面接者氏名 △△△美

	第 1 回	第 2 回	第 3 回
項 目	8 月 30 日	月 日	月 日
健康情報のテーマ	「食事で防ごう骨粗鬆症」		
回想のテーマ	回想の導入と幼少期の回想		
回想内容	最初はぎこちなく、はい、いいえとしか答えなかった。 自分の故郷山形の話になると雪の降り方、雪下ろしの大変さ、雪合戦の遊び等次々に話題が広がった。		
発言回数	2		
意欲・積極性	2		
応答性	1		
記 憶	1		
表 情	1		
体 調	1		
喜び・楽しみ	1		
全体的な雰囲気	1		
特記事項	40年間連れ添った奥様が今年の1月に亡くなり、非常に落胆している。		
1週間でしたこと	①②④⑤ ⑤が楽しい		
家族との会話	1・2・3 (誰と:妻と ) (話題 別居の息子夫婦の件)	1・2・3 (誰と: (話題 )	1・2・3 (誰と: (話題 )
行動遂行評価	0・1・2・3・4	0・1・2・3・4	0・1・2・3・4
直近一週間の外出の意欲	あった ・ なかった	あった ・ なかった	あった ・ なかった

\*記入の仕方 選択肢があるものは、該当する番号を空欄に記入。それ以外のは自由記載。

\*特記事項には次回の課題やその人を理解するのに必要だと思われた情報を記載する。

(「回想法とライフレビュー」野村豊子著 より引用 特記事項以下は加筆)

### 評価項目と選択肢

発言回数	0. 少ない    1. 普通    2. 頻回
意欲・積極性	0. 参加拒否    1. 説得が必要    2. 確認が必要    3. 主体的に参加
自発性・応答性	0. 無反応    1. 多少の反応    2. 刺激されれば活発に参加 3. 刺激されなくても活発に参加
記憶	0. 回想なし    1. 刺激があれば回想    2. 刺激がなくても相当な回想 3. 的確な回想
表情	0. 通常より良好ではない    1. 普通    2. 大変良好
体調	0. 通常より良好ではない    1. 普通    2. 大変良好
喜び・楽しみ	0. 全く楽しんでいない    1. 時折楽しんでいる 2. 大部分楽しんでいる    3. 一貫して楽しんでいる
全体的な雰囲気	0. 通常より良好ではない    1. 普通    2. 大変良好

#### 1. 最近1週間でよくしたこと

ここ1週間で、よくしたことは次のどれですか。いくつでも結構です。また、その中で、楽しかったことはどれですか。

- ①テレビを見る    ②ラジオを聞く    ③新聞・本・雑誌を読む    ④誰かと会話をする  
⑤家事（食事・洗濯・掃除・ゴミ捨て）    ⑥家族の世話    ⑦神棚・仏壇の手入れ  
⑧庭・花壇の世話    ⑨その他（具体的に：\_\_\_\_\_）

#### 2. 家族との会話の頻度

ここ1週間で、ご家族とどれくらい会話をしましたか。

- ①よくした    ②時々した    ③あまりしなかった

具体的には、どなたと、どのようなことが話題になりましたか

（誰と：\_\_\_\_\_ 話題：\_\_\_\_\_）

#### 3. 行動遂行評価

あなたの、ここ1週間の生活について教えてください。

- |  |
|--|
| 0. トイレ・お風呂や食事以外は自分の部屋からほとんど出なかった。<br>1. 家の中では自由に動いていたが、外には出なかった。<br>2. ほとんどは家の中で過ごしていたが、庭先には出た。<br>3. 庭先までは出ていたが、家の敷地より外には出なかった。<br>4. 週に1回以上は、どこかに出かけた。 |
|--|

#### 4. 外出への意欲

この1週間でどこかに出かけようかなと思ったことがありましたか？

1. あった    2. なかった