

高齢者を対象とした表現アートセラピーの紹介

発表者：川田 麻津子

施設名：介護老人保健施設 アルボース

Keywords 表現アートセラピー 高齢者 QOL

<はじめに>

病院と在宅の中間的施設である介護老人保健施設では、様々な病気や障害を負った高齢者が在宅復帰のためにリハビリを行っている。入所者の中には、障害を受容しきれず、意欲を持って過ごすことができない人も少なくない。当施設では、このような入所者に対し平成15年より表現アートセラピーを導入し、精神面のサポートを行ってきた。今回、当施設における表現アートセラピーの実際について紹介する。

<表現アートセラピーとは>

多様な芸術表現(描画、絵画、彫刻、粘土や造形、音楽、書くことなど)を用いて感情を表出する心理療法の一つである¹⁾。一般的には心の悩みや葛藤の解決、ストレス解消などに用いられ、高齢者においては自らの力で自信の回復や自己評価の向上が期待される²⁾。

<当施設における表現アートセラピーの概要>

- 1) 構成メンバー：専門課程を修了したセラピスト1人・アシスタント2人・当施設の担当スタッフ3人の6人でチームを組みセッションを行う。
- 2) 対象となるクライアント：病状や身体機能は問わず、誰でも参加可能であり、人数は10～13人のグループとする。
- 3) 時間：1時間半程度。
- 4) 内容：作品はセラピストが決定し、障害のある人や、制作が不得手な人でも気軽に楽しめるようにシンプルな行程に工夫。特に高齢者にとっては、作品の出来栄が気になるので、各回のテーマはそれぞれの好みを反映できる幅を持たせ、作品の精度は問わない³⁾。

<セッションの流れ>

「導入」として、セラピストとアシスタントが事前に作製した作品を見本として提示し、どのように進めるかを説明する。「制作」として、実際に作品作りをしてもらう。担当スタッフも同様に作製する。予め用意してある材料のうち、基本となるものは配り、装飾するものは各自が

選べるようにテーブルに数個配置しておく。欲しいものがなければ気軽にリクエストすることができる。最後に、「鑑賞発表」というかたちでそれぞれの作品を鑑賞しあう。

<担当スタッフの心がけ>

セッション当日、開始1時間前にチームで打ち合わせを行う。担当スタッフはクライアントの病状・当日までの様子をセラピストに報告し、セラピストからは今回の作製手順を担当スタッフに伝授する。座席の配置は決めず、好きな所に自由に座れるようにするが、病状に応じて配慮が必要な人に関しては席を予め決めておく。参加については強制ではないため、無理強いすることはない。製作はスタッフも自分の作品を作りながら、すべてのクライアントの状況を確認し、互いに認め合えるような働きかけをし、共に楽しみグループ全体が最後の鑑賞発表までリラックスできるような雰囲気を作る。

<考察>

ロジャースは、セッション中の条件として「心理的に安全」「心理的に自由」「刺激され触発される体験を提供する」を提唱している³⁾。また、小野は、表現アートセラピーの関わりをとおして、リラックスし、気持ちが落ち着き、喜びを感じることができると述べている²⁾。高齢者は病気や老化により身体的な機能低下が生じ、今までできていたことができなくなるなど、多くの喪失体験を繰り返してきている。また、障害を上手く受容することができずに解決への努力まで至らない人もいる。表現アートセラピーは、数人のグループで参加し関係性を積み重ねることが自己の発見や他者への関心や評価に繋がり、それらの問題を解決するための自己肯定感を獲得する手段の一つであると考えられる。

<結論>

高齢者にとって、表現アートセラピーは自己肯定感の獲得ができ、障害を受容する過程においても心のケアという視点で有用である。

<引用・参考文献>

- 1) ナタリーロジャース：表現アートセラピー. 2002
- 2) 小野京子：表現アートセラピー入門. 2005
- 3) 飯森眞喜雄他：絵画療法 I . 2004