

# 香芝市介護支援専門員会

## バリデーション

認知症の方の思いを傾聴・共感するコミュニケーション法

公認日本バリデーション協会  
バリデーション・ティチャー  
岸本 靖

# 自己紹介：公認日本バリデーション協会 バリデーション・ティチャー 岸本 靖

- ・介護老人保健施設 オークピア鹿芝にて、介護支援専門員・介護福祉士として勤務しております。

趣味：ルアーフィッシング 能・狂言鑑賞 ミュージカル鑑賞



# 自己紹介：公認日本バリデーション教会 バリデーション・ティチャー 玉置 裕美

バリデーション認定養成コース・セミナー講師

現在、子育てをしながら高齢者施設で働き、西日本を中心に施設内研修や講演会を行っています。

趣味：食べること・寝ること・遊ぶこと

最近ハマっているもの：スパイスチョコレートケーキとジャスミンティー

まちづくり（ぼっけーまち会議）の仲間とワイワイすること



# 本日の枠組み

- バリデーションを行うための資質
- 良いコミュニケーション
- アクティブリスニング
- 共感
- 見当識障害のお年寄り
- 共感を表現する方法
- 演習
- バリデーションのゴール
- 介護支援専門員として、バリデーションの活用
- バリデーションとは
- バリデーションの3つの柱
- 4つのフェーズ
- 喪失

※携帯電話、お手洗い等は状況に応じてお願いいたします。

## ●学習のフレーム バリデーション・ワーカーとしての資質を育てるために

### ・安心感・セキュリティー

秘密を守る。クラス内で知りえたことはクラス内にとどめる。  
一方的な判断をしない。

### ・信頼性

自分らしく、真実、正直、誠実であること。  
失敗しても、その失敗から学ぶ。

### ・創造性

自分の力を開拓する。自分の行動、既に知っていることを自覚し  
責任を持つ。

# バリデーションとは

## バリデーションの始まり

- ・ナオミ・ファイル氏が老人ホームで勤務する中で、従来の認知症ケアに疑問を抱き、**高齢者が尊厳を回復し、引きこもりにならないように援助する方法**として構築されました。



ナオミ・ファイル氏 (1932 - 2023)

# バリデーションとは

アルツハイマー型認知症および類似の認知症と判断されたお年寄りとの**コミュニケーションを行うための一つの方法論**です。

**混乱したお年寄りをよりよくすることよりも、むしろ介護者自身が変わり、介護を受ける方の世界を理解し再び心を通わせることを目的としています。**



## バリデーションの基本となる考え方

- バリデートするということは、その人の気持ちを認めることです。
- ある人をバリデートするということは、その人が今感じていることは本当であり、そのまま受け入れるということです。感情を否定するということは、その人を否定することになってしまいます。
- バリデーションでは、共感を通して認知症の高齢者の心の現実に波長を合わせて関わります。
- 共感とは、その人の立場になって感じることです。
- 共感することにより信頼性が生まれ、信頼から安心感が、安心から精神的な力が、精神的な力から自尊心が新たに芽生え、自尊心によってストレスが軽減されます。
- バリデーションを実践する人は、共感を通してその場のやり取りにおける手がかりを見つけ、その人の感情を表現する（言語的・非言語的に）する援助をします。このようにして、その人はバリデートされ尊厳を取り戻します。



# 基本的な欲求

安全で愛されること

役に立つこと

感情を表現すること

# 普遍的な感情

愛/楽しみ/喜び/セックス

憎しみ/激怒/怒り/不快

恐れ/罪悪感/恥/心配

悲しみ/惨めさ/悲嘆

## 良いコミュニケーションとは ①

- コミュニケーションをとらないことは不可能である。
- コミュニケーションは五分五分の関係に起こり、全ての関係には相互作用がある。
- 全てのコミュニケーションは内容とその表現方法の2つの要素からなり、  
言語的要素：非言語的要素＝20%：80%
- 全てのコミュニケーションには、言語的、非言語的側面がある。  
話していることと非言語的側面が一致/調和すべきである。



## 良いコミュニケーションとは ②

- 全てのコミュニケーションには、**言語的、非言語的側面**がある。  
話していることと**非言語的側面**が**一致/調和**すべきである。

→それが**一致/調和**していない場合もあります。

施設に入所している岸本さん（85歳）

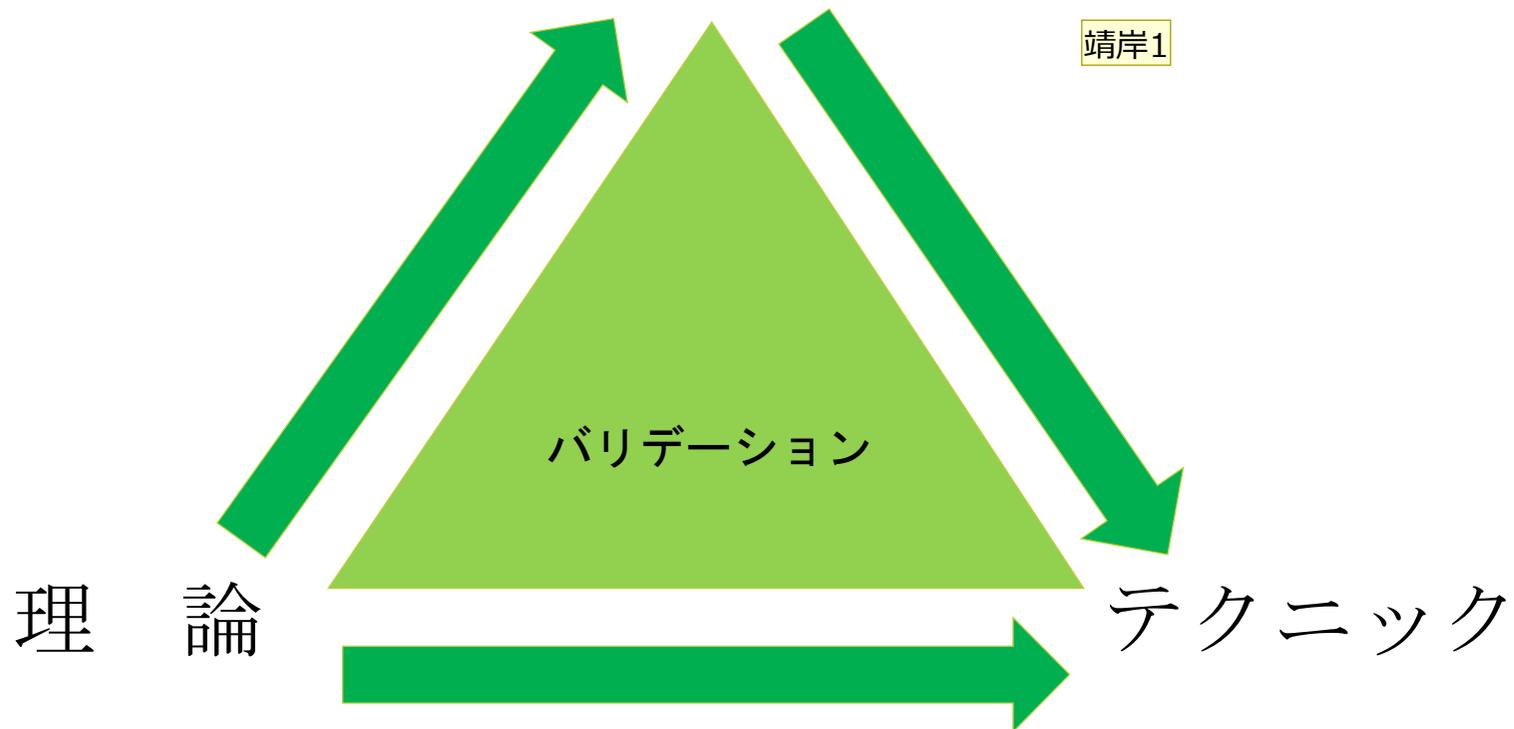
職員 「岸本さん、ここは楽しいですか」  
岸本さん 「ああ、楽しいよ」



# バリデーションの3つの柱

基本的態度

靖岸1



## スライド 13

---

靖岸1

バリデーション

靖岸本, 2025-06-27T14:45:05.059

# バリデーシヨンの3つの柱

- 基本的態度

傾聴する 一方的な判断をしない オープンである 正直である  
共感する

- 理論

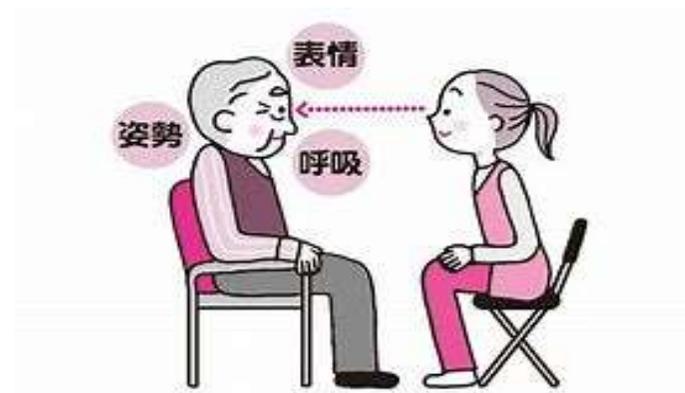
見当識障害のある後期高齢者の行動を理解する手助けとなる老年学  
理論

- テクニック

見当識障害のある後期高齢者の尊厳を回復するバリデーシヨンのテク  
ニック

# バリデーションを行うための資質

- 信頼性
- 忍耐
- 創造性
- 敬意
- 一方的な判断をしない
- センタリング
- 寄り添う
- 共感を用いる



# 傾聴とは

- 耳を傾けて - 心に聞くこと。熱心に聞くこと。
- 相手の言うことを否定せず、耳も心も傾けて、相手の話を「聴く」会話の技術を指します。
- 意識すべきなのは、相手に共感し、信頼していると示すことです。

# 傾聴とは

- 英語では、**アクティブリスニング**と云います
- アクティブリスニングの定義  
アクティブリスニングとは、**話し相手の言葉や感情に耳を澄ましそれに示すことによって、話し相手が相手にわかってもらえたと思うような基本的なコミュニケーションスキルです。**



# アクティブリスニングのスキル

- アイコンタクトを保つ
- 良い姿勢
  - ・相手と向き合う
  - ・はっきりとした身体表現
- 内容ばかりではなく感情にも耳を澄ます
  - ・言葉の裏側にある感情を認識する
  - ・口に出さない事柄にも耳を傾ける
- 沈黙を受け入れる。会話を続けようと無理に急がない



# アクティブリスニングのスキル

- 聞いて感じ取った感情を映し出す
- 一方的な偏った判断は避ける
- 自分が相手の言っていることをちゃんと理解しているか確認するため、  
言い換えの表現を使う
  - 「～ということですよね」
  - 「～ということですか」
  - 「それは～のようですね」
- 話し相手に詳しく話してもらうように促して自分が話し相手に興味があることを示し、より多くの情報を得る
  - 「もっとそのことを教えてくださいませんか？」

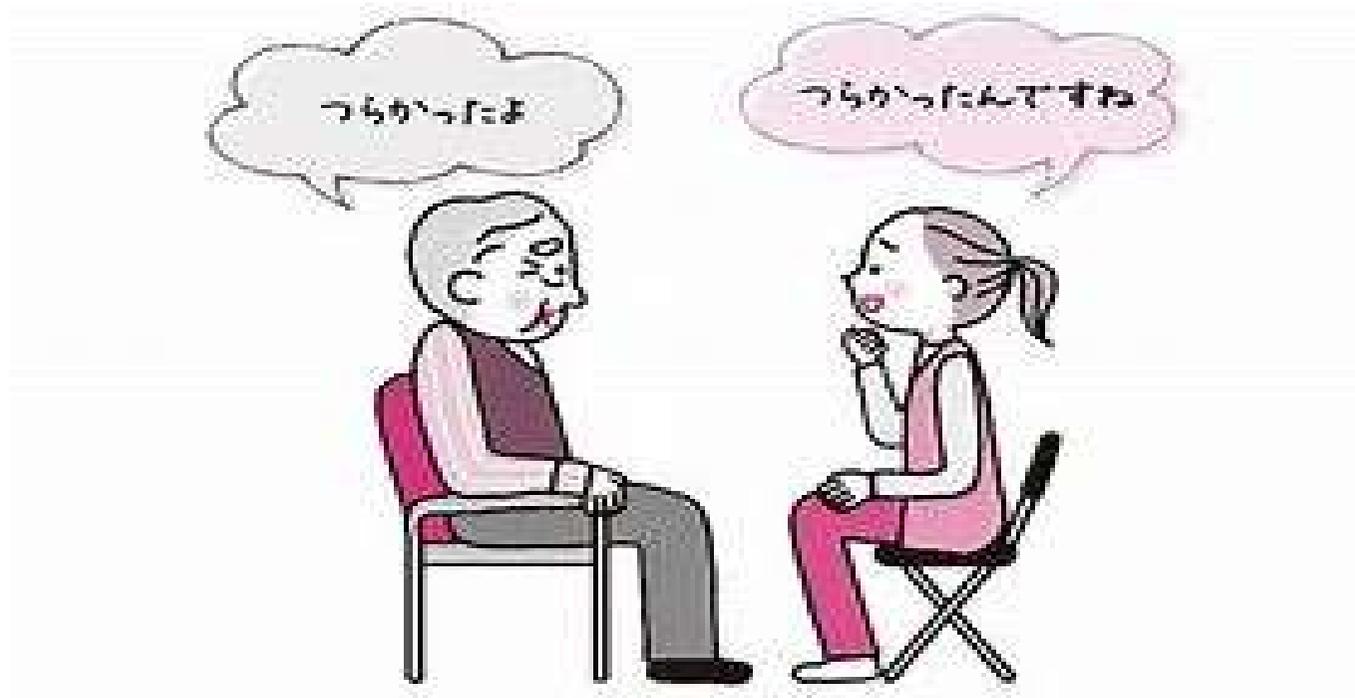


# 共感とは

- 共感：相手が感じていることと全く同じように感じる事。
- 例えば、話し相手の「怖かった」「辛かった」という話に付随している感情に対して「それは怖いですね」「とても辛かったですよね」と傾聴する側も相手と同じ言葉を使い、繰り返すことです。
- 聴いている方も同じ感情ですよという表現することで、相手は「この人は私の気持ちを分かってくれる」と思い信頼関係を築くことができます。

# 共感とは

- ・ 共感：相手が感じていることと全く同じように感じることを。



# 「解決」期の4つのフェーズ

- お年寄りが、人生の中で成し遂げておかなければならない課題を十分にやり終えることが出来なかった場合、そのお年寄りは穏やかな死を迎えるために、そのやり残した課題を解決しなければならないと感じる時がやってきます。

彼らは一般的に次の4つのフェーズの解決経過をたどって進みます。

ナオミ・ファイル

# 「解決期」の4つのフェーズ

## ※フェーズ1

- コミュニケーションをとることがよくでき、大抵（の時間）は見当識が保たれている。否定をしたり、つくり話をするなどで、恐怖心を抱きつつも懸命にまだ失われていないものにしがみついている。

## ※フェーズ2

- コミュニケーションはとれるが、多くの時間はその人の現実の中で生きている。自分の欲求や感情を、あまりフィルターにかけずに（判断することなく）表現する。

# 「解決期」の4つのフェーズ

## ※フェーズ3

- まだコミュニケーションをとることはできるが、欲求や感情をたいていは自分の中に秘めている。欲求や感情を動作や音で表現する。

## ※フェーズ4

- こちらが感じ取れるほどの（知覚できるほどの）コミュニケーションは、ほとんど取れなくなる。欲求や感情を自分の中に閉じ込めている。

# 「解決」期の4つのフェーズ

見当識障害のお年寄り

※フェーズ1



内に引きこもる

※フェーズ2



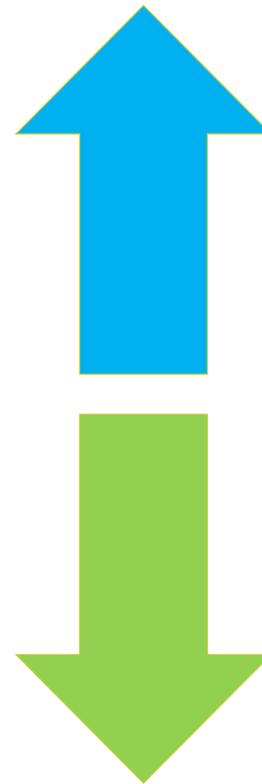
内に引きこもる

※フェーズ3



内に引きこもる

※フェーズ4



・言語的

・非言語的

# 見当識障害のお年寄りとは

- バリデーションでは、どのような医学的診断がなされているにも関わらず下記のような特徴のある人々に働きかけます。  
このような人達が見当識障害のお年寄りです。

- 80歳以上
- 精神的問題があると診断されたことがない
- 見当識障害の原因が、以下のような内科的疾患によるものではない

例) パーキンソン、コルサコフ、早発性アルツハイマー、ピック  
尿路感染症、薬物アレルギー、脱水、ビタミン不足等

- **加齢に伴う様々な喪失に対応できない。**



# 加齢に伴う様々な喪失とは

## ○身体的喪失

- ・脳、感覚（視覚・聴覚・知覚、触覚、嗅覚、味覚）の損傷
- ・動作能力の低下

## ○精神・心理的喪失

- ・人生を通して、大きな喪失を否定してきた
- ・未解決のままの人生の課題（ライフタスク）や危機
- ・最近の記憶が、昔の記憶と置き換えられる

## ○社会的喪失

- ・社会的地位を奪われる
- ・重要な役割が失われる（母親、教師、世帯主等）



# ロールプレイ

- 男性 （当時 91 歳）  
シベリア抑留の経験がある。  
帰国後 「自分だけが生き残って申し訳ない」  
「死んでいった仲間に申し訳ない」  
と軍人年金を受け取ることも断る。
- フェーズ1→フェーズ2→フェーズ3→フェーズ4

# 共感を表現する方法

- 確認：観察する

- ※センタリング
- ※適切な距離
- ※アイコンタクト

- 統合：カリブレーションする

- ※リフレーミング

- 反響：映し出す

- 離脱：自分自身に戻る

# 共感を表現する方法

- センタリング

自分が持つ思いや感情を真っ白に排除して、相手を受け入れる強さと開かれた態度を見出すこと

- カリブレーション

お年寄りと調和するために、お年寄りの体、姿勢、表情、呼吸やエネルギーに同調すること

- リフレージング

その人が言ったキーワード（話す速度を変えたり、強調された言葉。そのような言葉には感情が秘められている）を使って要点を繰り返すこと

# 演習① センタリング

- センタリング

自分が持つ思いや感情を真っ白に排除して、相手を受け入れる強さと開かれた態度を見出すこと

※自分のダンスに服がいっぱい入っていたら、相手の服を入れることが出来ない

## 演習② 適切な距離

- ①AさんとBさんに別れ、両端に向かい合って立つ
- ②AさんはBさんにアイコンタクトを取りながら、ゆっくりと歩いて近づいていく
- ③Bさんは、AさんがBさん自身の許容できるギリギリの距離に近づいてきたときにストップをかけて歩くのを止めてもらう

## 演習③ カリブレーション

- ・カリブレーション

お年寄りと調和するために、お年寄りの体、姿勢、表情、呼吸やエネルギーに同調すること

・次の写真の表情や姿勢に合わせてみて下さい







# リフレージング

- リフレージング

その人が言った**キーワード**（話す速度を変えたり、強調された言葉。そのような言葉には感情が秘められている）を使って**要点を繰り返すこと**

※キーワードは？

「私のお兄ちゃんね、フィリピンに戦争に行きましてん。夜に川にエビ取りに行っただね。見つかって、撃たれて死にましてん」

## 演習④ 共感を表現してみる-1

①・Aさんは、Bさんに「最近、困ったことや悲しかったことを話す。

・Bさんは、アイコンタクトを取らずに聞いてみる。

②・Aさんは、Bさんに「最近、困ったことや悲しかったことを話す。

・Bさんは、**共感して聴く。**

※センタリング・観察・カリブレーション・アイコンタクト  
・リフレージング・反映・自分自身に戻る

## 演習④ 共感を表現してみる-2

- ・ 女性 (88歳)

夜になると「部屋に猫がいる」と家族に訴える。

※共感して聴いてみてください。

# バリデーションのゴール（短期）

- 言語的・非言語的コミュニケーションを増やす
- より覚醒した状態になる（目を開けている・もっとまっすぐに座る）
- 動く能力やウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に良好な状態）を改善する
- 介護者に喜びとエネルギーを与える
- 介護者と見当識障害のあるお年寄りのストレスを軽減する

# バリデーションのゴール（長期）

- 自尊心が高まる
- 過去の未解決の問題を解決する過程を援助する
- フェーズ4まで悪化することを防ぐ
- ゆくゆくは不安や怒りが軽減される
- 社会習慣に従い自己抑制する能力が増す
- 薬の使用や身体拘束を減少させる
- ウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に良好な状態）の増進
- お年寄りが自宅で生活を続ける
- 家族が見当識障害のあるお年寄りやフェーズ1にいるお年寄りとのコミュニケーションをとる手助けをする

# お年寄りのゴール

刺激のない、欲求が満たされない辛い現実から…

逃避する

痛み・倦怠・不幸から…

解放される

トラウマの出来事や人生の課題を…

解決する

過去の肯定的または否定的な瞬間を…

追体験する

満たされていない欲求を…

表現する





自宅で、認知症のお年寄りが  
暮らしていくということ

2024年（令和6年）9月3日付 毎日新聞より

政府は2日、1月に施行された認知症基本法に基づく「認知症施策推進基本計画」案を関係者会議で示し、大筋で了承された。

基本計画案では認知症とともに希望を持って生きるという「新しい認知症観」が打ち出されたほか、さまざまな施策を認知症の本人の視点に立って進める姿勢が明確にされた。

## 重点目標

- ①「新しい認知症観」の理解促進
- ②認知症の人の意思尊重の促進
- ③周囲と支え合い、地域で安心して暮らせる環境の整備
- ④認知症をめぐる新たな知見や技術の活用

## 令和6年度 介護支援専門員研修 介護支援専門員更新（専門）研修

「適切なケアマネジメント手法」

「基本ケア」と「疾患別ケア」

「基本ケア」

本人の生活の継続を支援する基盤となる支援内容であり、高齢者の機能と生理を踏まえたケア

「疾患別ケア」

疾患に特有な検討の視点あるいは可能性が想定される支援内容を整理している

## 適切なケアマネジメント手法 基本ケア

- 基本的な3つの視点の理解

I 尊厳を重視した意思決定の支援

II これまでの生活の尊重と継続の支援

III 家族等への支援

# 「少しだけ、あなたの世界に入らせて」

ナオミ・ファイル



ご視聴ありがとうございました

