

生涯発達心理学の側面からみたコラージュ療法

—高齢者を対象とした「コラージュ回想法」の試み—

青木 智子¹

1 はじめに

自らの人生を振り返る「自分史」という言葉が使われるようになって久しい。自分史とは「自分の人生をみずから書きつづった記録。自伝（大辞林第三版）」とされる。つまり、生まれてから、自分史を作成しようとする現在までの自らの人生が主観的に表現される＝ナラティブ（物語られる、語られる）と考えてよいだろう。自費出版が比較的簡単になった1980年代以降、自分史を書籍としてまとめる人が増加しているという。執筆のためのガイド本や書き方を教えるカルチャー講座など、「自分史」は高齢者向けの生涯学習の一環として、地方自治体主催の地域活動としても実施されている。自分史作成を推進するNPOや社団法人等もあり、文字媒体だけでなく絵やITなどを多彩な表現方法を用いた自分史づくりの試みも見られる。

例として、自分史以外にも、第3者が高齢者の言葉に耳をかたむける「傾聴ボランティア」（ホールファミリーケア協会 2013）や、思い出を語っていただく「聞き書き」（小田2012）など、人生・ライフストーリーに耳を傾ける、語りに関する取り組みも少なくない。専門家が実施するものとしては、心理士と対象者の間で行われる心理療法としてのナラティブセラピーだけでなく、医療現場では、看護者が対象者（＝患者）の語る物語を聞き、対象者が抱える問題をあらゆる要素から把握して治療方法を考えるナラティブ・ベイスト・メディス NBM（斎藤・岸本 2003）、自己の本心と真摯に向き合って、心の奥底の思いを書き出すこと、書き出すことが大きな浄化作用をもたらすと考え、患者に感情表出させ、感情や気分の改善を目的とするガン患者への心理社会的介入支援エクспレッシブ・ライティング Expressive Writing という方法（織井 2006）が知られる。「自分史」や「自らの人生を語る」、「自分自身を語る」とはナラティブセラピー同様に何らかの意義を有するのだろう。

立花は、自分史を書く目的として、①自分を理解する、気づきを得るため、②子孫のため、③自分の子供世代の人々、孫世代の人々のため、をあげている。なぜ、人は自分について書き残したい・語りたい・伝えたいと思うのだろうか。その背景には、ケアや支援での当事者の発言に耳を傾けることの重要性、価値観の多様化、高齢化、ライフスタイルの変化（生活や生き方など）、ライフサイクル・発達といったキーワードが存在するように思われる。あわせて、多くの場合、書く者・語り手は人生のセカンドステージ（立花 2013）、自然災害や事故への直面、高齢者、終末期、病の床にある（ホールファミリーケア協会 2013）（小田 2012）など、人生の節目のステージに置かれているのも興味深い。

¹ 平成国際大学教授

従来、人の一生のなかでも「子どもから大人への変化」を扱うのが、発達心理学の立場であった。このため、発達の「よりよい状態へと適応していく」というポジティブな変化を中心に、幼児が母親に対して抱く愛着、思春期におけるアイデンティティの獲得などが論じられた。発達は青年期で頂点を迎えると考えられ、衰退や老化といったネガティブな変化を特徴とする中年期、高齢期は学問領域外に位置づけられていたのである。ところが1950年頃、心理学研究に実験的手法が導入されると、個体の発達の理解より知覚、認知などの特定領域についての議論が高まり、研究の流れに変化が生じはじめる。1970年代には「環境との相互作用」という視点から、文化や時代等の環境が発達に及ぼす影響、生涯を通じての変化、すなわち「生まれてから死ぬまで」を研究対象とする「生涯発達心理学」という概念が誕生する。生涯発達心理学は、発達を中年期・老年（高齢）期にまで広げ、認知では学的知のみならず、生活知のあり方として生活史・伝記的要素も取り入れて個人の特異的要因を考慮した多面的な人間理解を目指すものである。発達の方向性も、成長・獲得と衰退・喪失といった二面性、可塑性とその限界、普遍的発達と社会文化・歴史的文脈の要因などを有し、「人は死ぬまで発達する」と考える。

人が死ぬまで発達を遂げるとすれば、その終盤に生じる発達とはなにか。ライフサイクル理論において人生を8段階に分け、各段階で成し遂げなければならない発達課題があるとしたエリクソンは、老年期（高齢期）のテーマとして「自我の統合性・絶望」を掲げた。自我の統合性とは、自分自身の唯一の人生をそうであらなければならなかったものとして、また取り替えを許されないものとして受け入れ、肯定的に統合することである。ライフサイクルの終り、すなわち死を目前として、受け入れることが困難な場合（＝統合性を獲得できれば心理面の安定が得られ、人間的な円熟や平安の境地が得られる）、高齢者にとってはもはや人生をやり直す時間はなく、残されるのは絶望だけであるという（Erikson 1963）。つまり、高齢期にある者は自我の統合のため自身の人生の肯定的な受け止めが必要とされ、過去の振り返りや思いを馳せる機会を持つべきであるともいえる。

1963年、アメリカの精神科医のR・バトラーは、高齢者が過去を思い出しがちなのは現実逃避であり、老化のはじまりであるという当時の考え方を否定し、死が近づく認識から自然に引き起こされる人間の正常な過程であると主張した。これまでの未解決な葛藤を意識し、振り返り、受け止めて過去と折り合いをつけ自らの人生に統合感を得ること、単に思い出だけでなく、思い出しているその時の経験が重要な機能であり、人生の要約がなされ、死に対する準備が出来るとし、この作業を「ライフレビュー（自らを語るという意味での広くナラティブ）」として概念化した。ライフレビューの流れを引く「回想法」（黒川 1994・2004）は、過去の懐かしい思い出を語り合い、誰かに話し、伝えることで脳が刺激され、精神状態の安定に効果があるとされる。中尾（2013）は、一般的な回想法は高齢者の自発的な語りに軸を置き、聞き手の関わりや役割といったものは重視しない。一方、ライフレビューは、聞き手の共感や受容的評価を交えながら時系列に沿って回想が勧められ、語り手は高齢期の発達課題とされる自我の統合に向かうとする臨床効果の報告を指摘し、その他「語り」「口述史」「自伝」など、我が国には回想法に関連した概念もいくつか用いられていると説明する。自分史作成・語りの作業はまさに人生の振り返りに適した行為であり、自分史にはフロイトの精神分析療法のように自分の暗部を解きほぐす癒しの効果のようなものがあるのだろう（立花 2013）。これらは、発達課題でもある自我の統合

に不可欠なものである。

さて、近年、言葉や書くという自己表現だけでなく、高齢者の精神健康や認知機能の維持・改善を目的にさまざまな芸術的手法・アートの力を援用した方法が医療・福祉等の場で試みられている（山崎ら 2008）。高齢者に対するアートセラピーは、老齡期高齢者における種々の喪失体験—仕事・配偶者・健康など—からの自己像の再構築に力を発揮できる（伊集院ら 2005）ものともされ、芸術的手法が自分史や自分語りにも匹敵することが示されている。つまり、ナラティブ、回想法を非言語的な活動でもある芸術的手法と併用することで、より多様な効果が期待できると推測される。

このような背景・理論を踏まえ、高齢者が自らを語ることを重視し、人生を振り返ることと、それを他者に語ること、さらには懐かしい記憶を引き出す取り組みは、視覚・聴覚・触覚を活用し、写真や映像、昔の物など手がかりになるものを用いた「作業回想法」（山口 2016）、「心療回想法」（小林 2007）、「ライフレビュー」（林 2012）（五ノ井 下仲 2010）、「コラージュ回想法」（青木 2006・2008・2011）（近藤ら 2011）（中澤・金森・佐藤 2015）、「集団回想描画法」（緒方 2011）など多岐に及ぶ。これらは、広義での心理療法としてのみならず、回想法をレクリエーションとして楽しみながら、昔を懐かしみ、思い出し、自分ならではの言葉で声に出し、語るという意味において意義のあるものだろう。

高齢者に対する広義の芸術活動は、アクティビティや作業療法の観点から発展してきたものが多く、その根底には生活の質の向上が想定され（松岡 2005）ながらも、その研究は MMSE などの評価指標から効果測定するものが多く（川久保 2013）、個々の対象者の QOL やその人の豊かな人生、想像力、感情や個性は効果を示すエビデンスとしてさほど注目されて来なかった。くわえて、芸術療法については、絵画療法、音楽療法、コラージュ法、ダンス療法など、またそれぞれを統合したものが報告されているが、身体的・認知的レベルによる多様性、個別性を内包しているため、まだまだ未開拓な分野であり、特に集団での研究報告が少ない（緒方 2011）現状にある。

また、レクリエーションの内容は画一的な手法のものが多く、個々の人の持つ創造性や人間性、嗜好、さらには自分史や関心等が反映されるもの、すなわち、尊厳や生活の質の向上に結びつくものとは考えにくい。例として、手本をそのまま真似る書道、既存のキットが購入できる貼り絵などがその代表的なものであるだろう。無論、認知や身体機能に問題のある高齢者は、レクにおいて作業を真似る、わかりやすさが取り組みの動機づけになるはずである。一方で、健康を維持したいと考える者、やや困ることがあっても自分だけの表現や個性をレクの中で発揮したいと考える者にとって、自由な表現が促されるレクの導入は、今後の高齢化や生涯学習という視点からも、重要な役割を担うことになると思われる。これらが、自己肯定感の向上や自分史の振り返りなど高齢期に必要な発達課題の達成に結びつくと考えられるためである。そのためにも、新たな高齢者レクの開発、プログラム構築、適切な支援者による支持やケアについて再考すべきだろう。

今回はこれらの状況を鑑み、高齢者の財産でもある自分史やその個性を芸術的な手法「コラージュ」で自由に表現していただきながら、それらを媒体とした自然な語りや感想、他者からの声かけへの反応を聞き書きするなどのレクリエーションプログラム構築を試みる。これらは、ナラティブ・語ることに加え、芸術療法の効果を鑑み、現在広く実施されている五感を通して行われる回想法、心理療法でもあるコラージュを併用しながら、その作業

のプロセスで自然に生じた語り、思い出話、作品を通しての語り、さらには、他者との作品鑑賞を通してのコミュニケーションに耳を傾け、作成者の声（＝ナラティブもしくはライフレビュー）を第3者が聞き書きするという新たな試みである。コラージュは心理療法として広く知られる手法であると共に、描画と異なり完成している写真を組み合わせて作品を完成させること、対象年齢を問わず適用できることから汎用性の高い方法として知られる（青木 2005、2011）。

また、コラージュを活用した回想法は、主に個別法として心理士が高齢者個人の語りにコラージュを媒体として語っていただくものであるが、集団法としての適応可能性も検討したい。いずれの方法および実践も前述のとおりを示されているが、「語り」をナラティブととらえた研究は未だ試行錯誤の状況にあり、レクとして発展途上の段階にある。

今回の試行は、高齢者施設に入居する者を対象に、自分語り、すなわちナラティブも含む広義での高齢者のレクレーションプログラムとしてコラージュを実施するものである。しかしながら、その内容の工夫によりデイケア、生涯学習プログラム等としても活用可能であろう。

コラージュ（聞き書き：「語り」を記録することから聞き書きと総称）回想法は、以下の目的で行われる。

- ① さまざまな自分史を自分のみならず家族に再認識させる
- ② 作成者・発言（語り）者の自己肯定感や QOL を高める
- ③ 作成者の持つ多様な表現力を発揮していただく
- ④ 仲間や介護スタッフ等に自分という存在を知らしめる
- ⑤ 介護ケアの場面で、スタッフが利用者である高齢者の持つ個々の歴史を知ることで、利用者のよりよいケアやより良い関係づくり役立てる
- ⑥ 完成作品を用いたリアリティオリエンテーションとしての意味づけを有する

本手法は、平成 26 年に自分史作成の一助として回想法を試みたいと考えた 1 名の男性に個人法としてスタートし、現在ではコラージュを含む個人法のみならず集団法での実施にも至っている。

今回の実施は、主に集団法の本格的導入を目的とした望ましいプログラム構築のための試行として位置付けた。そのため、個別法・集団法ともに、ゆるやかな構造化のもとで各回の反省を次回に活かす方法で実施した。以下の点について、検討することも目的の 1 つといえる。

- ① コラージュ（聞き書き）回想法の個人法・集団法における望ましいプログラム化
- ② 「聞き書き」のまとめ、および作品保存等の工夫
- ③ 完成した作品とシェアリングの方法

2 事例と小括

2-1) 個別法『コラージュ（聞き書き）回想法』

東京都内にある介護付き有料老人ホームで生活する 1 名（男性 84 歳：要介護度 3、水

頭症に伴うすり足や小刻みな歩き方があるが、ADLは自立している。加齢に伴い耳が不自由で障害者手帳を取得しているが、補聴器等の活用で意志の疎通には問題ない。MMSE21点)を対象者とし、X年6月～X+3年2月まで月1回60～90分程度、計20回実施した。主に自分史を執筆するためにコラージュを用いた回想法を試みたいとして依頼を受けたものである。対象者は自ら「自分史」を執筆する傍ら、面接を通して「聞き書き」を実施している。回想法と称しているが、実際にはButlerの言うライフレビューに近接し、個人の人生を回顧することで過去の未解決であった事柄などを再評価し、受容できるようになることで「統合」を促進させる(五ノ井・下仲2010)という意味合いが強い。

施設内の応接室で実施することとし、臨床心理士がコラージュ作成と野村(2009)による日本語版LREF:幼年期、青年期、成人期、要約という4つの期間を意識した質問・介入を行う半構造化面接である。同時に、臨床美術士であり聞き書きのトレーニングを受けた者が同席し、ビデオ撮影・ICレコーダーによる録音も平行して行った。自然に発する発言に注意を払うとともに、コラージュ作品には、テーマをつけて内容を語ってもらった。対象者は、自ら思い出した事柄をメモとして毎回持参してくれた(作品1事例参照)。



事例1: 男性A 個人法による作成「貧しくとも心豊かな子ども時代」

以下、語れた内容とコラージュ作品の特徴を示す。

幼年期: 兄と妹の3きょうだい。友達とスイカ泥棒をしたこと、謝罪に向いた母親を思う気持ちなど具体的なエピソードとその時の感情、さらに、現在振り返って思うことが語られた。主にポジティブなエピソードが多く、母が愛情をもって育ててくれたこと、学校ではマラソン大会で優勝し、勉強もできて褒められたこと、貧しくはあったが家族に囲まれ幸せに過ごしたこと、家で育てていた果物について、印象に残っていると思われる事柄は繰り返し語られる。

青年期: 勤労奉仕をはじめとする戦中の暮らし、終戦を迎え高校に進学したこと、大学進学での上京、母親を東京見物に連れて行ったこと、学生寮での暮らしぶり、教育実習で

の体験などエピソード、出来事が語られた。「今にして思うと・・・」などの回顧も多く見られた。また、明確ではない記憶を認識する作業も行われていたようである。

成人期：結婚し、狭い家に頻繁に友人を連れてきて妻に迷惑をかけた。仕事に没頭し、子どもたちを遊びに連れていくことが少なかった。仕事で出会った人への感謝や、関わった人とのやりとりから自己の存在を認めていく様子が伺えた。特に、定年後の再就職で責務を任せ自分のやりたかったことができたこと、仕事へのやりがい、有能で素晴らしい人たちとの出会いややり取りが具体的に語られた。

要約：亡妻への思いと共に、子どもに対する感謝、今でも訪問に来てくれる同僚や後輩、関わった人たちに恵まれていること、1日でも長生きしたいと考えており、米寿のお祝いを心待ちにしているという。特に、家族に恵まれ今を過ごせていることを繰り返し語られる。

コラージュ表現においては、過去の出来事と現在の状況が毎回バランスよく貼られていた。例として、神社仏閣の切片については、幼児時代に兄弟が通園した幼稚園がお寺にあったことを連想させ、回想に役立てた。また、総カロリーに留意しているため好物の甘いものや果物、病気を繰り返していることから健康や長生きなどと現在身の回りに生じていることを示すものも目立つ。さらには、自分自身が写った写真を持参し貼り付けるという試みもあった。

「生きる」「長生き」を意味する未来展望の表現も繰り返し用いられ、「東京オリンピックを観戦したい」など切片を頼りに語られた。作成し、語るなかで、これまで思い出すことのできなかった母からの言葉「人のためになることをしなさい」などを回想できただけでなく、妻や家族の回想に役立つ切片も繰り返し見られた。これらのセッションで作成されたコラージュは自室に飾らえた。あわせて、フォトブックとしてまとめられ、語られた内容については聞き書き自分史として書き起し、整理され、それらの一部が米寿の会で披露された。

2-2) 事例：グループを対象とした『コラージュ（聞き書き）回想法』



東京都多摩市内にある介護付き有料老人ホームで生活する5～14名。軽度認知症もしくは認知症と思われる利用者也居住する施設であるが、対象者は、特に認知症の有無は問わず、日常の利用者の状態や思考を把握する介護スタッフが選定した。「絵画表現など（造形や油絵等）の趣



集団法によるコラージュ回想法の様子

味を有している」「施設内での知り合いが少なくコミュニケーションの機会を増やしたい」「レクリエーションへの参加で孤立しがちな状況を防ぐ」等が理由としてあげられた。5名は固定メンバーとして全回に参加しており、モチベーションの高さが伺える。あくまで、施設内の自由参加レクリエーション1つであり、同施設では「音楽療法」「貼り絵」「俳句」「書道」などのレクリエーションがそれぞれ月1, 2回、有資格者によって実施されている。

適用に際し、認知症高齢者への施行から有効性が示されている「回想法」の手法（野村1993:1998）、（黒川1995）、（矢部1998）、（湯浅2000）（青木 2006・2008）（樋掛2010）（近藤ら2011）（宮本ら 2008）（内藤2016）（柴田2012）等の先行研究を参考とした。

本格導入に向けたプログラム構築のための試行とし、トライアルを含む計5回、約3ヶ月間（X年9月29日～2月14日）行われ、参加人数は回数により異なる。臨床心理士、臨床美術士（以下、サポーターと称する）が中心となり14時～16時の2時間、他者からの見学可能な食堂が場所として選ばれた。開始後に見学し、合流する参加者も少なくないため、前回の流れの反省をもとに段階的に方法や手順を再検討・調整しながら実施方法に工夫を凝らした。

「1. まず机の上にあるいろいろな切り抜きの中から好きなものを選んでください。2. 選び終わったら、好きな色の画用紙を差し上げます。3. その画用紙に切り抜きを好きなように糊で貼りつけてください。貼りつけ方にルールはありません」と教示を与える。理解できない者には他の言葉に置き換える、1～3まで段階的に説明するなどした。また、A4大の紙に作業プロセス（全体の流れ）の説明を文章で示し、途中参加の者、作業の流れがわからなくなる者には、随時これらを提示した。みなから見える場所に、作業のゴールともなる完成作品（参加者の1名がかつて個人法で作成した作品）を例として置き、「こんなものができますよ」「どんな作品ができあがるかは作る人によって違います」「自由に好きなように作ってください」「お手伝いしますから安心してください」等の声かけをし、知覚・聴覚に訴えるよう心がけた。

箱に入れるのではなく、机の上に全てがみえるように広げるマガジン・ピクチャー・コラージュ・ボックス法で行い、作成所要時間は40～60分程度と想定した。完成した作品にはテーマをつけ「発表会」とし、自分の作品をサポーターや周囲の方々に簡単に説明していただく時間を設けた。しかしながら、実際には毎回半数程度の参加者が作品完成後に自室に戻られている。使用したのは、10色程度の色つき4つ切り画用紙。ステック糊、はさみ、ペン、ICレコーダー、ビデオ、あらかじめ用意された雑誌からの切片300～400枚程度。ここには、キャプション（文字）、特に回想を促すであろうと思われる古いモノクロ写真等多めに準備し、実施毎ごとに切片を補充した。

観察の方法は①作成時の行動、取り組みの様子などの観察、②作成時の自然発生的な語り、およびその内容、③完成した作品のテーマ、内容分析を指標とした語り（プレゼンテーション）、④レクリエーション全体を通しての他者とのコミュニケーション、⑤コラージュ作成後、レクリエーション終了後の態度、行動などである。

5回の試行で明らかになったことは以下の点である。

構造化：開始と同時に介護スタッフに付き添われた参加者が集まって来るが、その後も断続的に参加希望者が現れる。最終的に14名が参加した回（5回目）もあった。同施設でのレクは予約等なく、いつでも参加できるスタイルをとっているため、開始時間を決めて

一斉に作業を行うのは難しい。本来ならば、明確に構造化した上での実施が望ましいが、ここでは、施設の風土や参加者の事情等を配慮した上でセッションを行った。途中からの参加者はサポーターの負担が増えるだけでなく、既に作業を開始している者にとってストレスになることが予想されたため、途中からの参加者を想定し、どのように座席を配置するか、教示を工夫するなどが毎回問題とされた。さらに、他者の作成について、「こんな変な写真を貼るのはおかしい」「画用紙からはみ出すなんて変だ」などのネガティブな発言も見られたことから、してはいけないことのルールの特示も重要だと思われた。

作成後には発表会（作品について皆の前で説明をする）を設けていたが、レクの流れとして明確に示していなかったこと、短時間で作成した者が自室に戻りたがること、作成後、サポーターとのやりとりのみに満足感を示した者（他者の様子に興味を示さないなど）についてはそこで終了とした。



事例 2：男性 B「自然と遊ぼう」～カラスのカーちゃんの話が語られた

また、セッション終了後も雑談を継続する、お互いの作品を鑑賞する、印象的な切片について語るなどの様子が見られたことから、「レクとしてコラージュ作成を楽しみ、あわせて会話を楽しむ」という緩やかな構造での実施が適しているようであった。

最終回のみインフルエンザで欠席をした男性 A は「ダムや道をつくる仕事をしていて、これまでいろいろな土地で働いてきた。〇〇ダムは私が作ったんだよ。これはその時のこと。」「お城は出身地のものだよ。城にはいろいろなものがあるけど、自分の土地のところにあるものが一番きれいだね。まわりが公園になっていて、こんな風に家族と出かけたりした。今の季節は紅葉がすばらしい。鳥は飼っていたことがあるんだ。カラスも飼っていたの。小さな昆虫とかねずみみたいなものとか食べるの。放し飼いにしていたんだよ。外に放しても「カーちゃん」と呼ぶと家に帰ってくるの。」と作品を説明し、カラスって飼えるんだ！、鳥は面白いよね、他にはどんな動物を飼っていたの？などと参加者と楽しげにやり取りを楽しまれた（事例 2 参照）。

* Cl.の発言を「 」, 臨床心理士・臨床美術士の発言を< >と表記する。

糊・切片等の準備：毎回、多種多様な切片を用意しているが、特に好まれるのは、風景や花などの「自然」、飼っていた犬や猫、美しい蝶や動きのある「動物」、遊ぶ子どもや昔の生活がわかる「昔の写真」、わかりやすく心情を伝えられる「キャプション」であった。「食べ物」や「人」は昔の写真を除いて、選択されないことが多いようであった。写真切片をジャンル別に分けて欲しいという意見も聞かれたが、実際には難しく、さまざまな種類のものから選んでいただく方法で継続した。連続参加の女性Aは、2回目から、最初にテーマを決めて切片を選ぶという自らの工夫で作業に取り組むようになった。半身まひで杖を使っている彼女が、立ち上がり熱心にテーブル上の切片から気になる写真を選ぶ様子や、その豊かな表現は介護スタッフを驚かせた。終了時には、「次は昔のこどもの遊びでやってみたいわ」「もし写真があったら持ってきてもらえる？」と語り、終了後には食堂で不参加の仲間に見せ、選択した写真の切片を話題と会話を楽しんでいた。作品は自室の壁に貼り付けているという。以上のことから、作成を楽しんでいる様子をボラロイドカメラで撮影し、その場で作品と共に本人に持ち帰っていただくことで、リアリティオリエンテーションや記録・記憶としての目的も達成できるのではないかと考えられた。

サポーターの役割：中尾（2013）は、グループ回想法における参加者の相互交流には、それを見守りながら進行を促すスタッフの援助技術が不可欠であるとしている。サポーターは、作業中は「子どもの切り抜きが欲しい」「青い花の切り抜きがあるといいわ」など、参加者の発言に合わせて切片を探す、糊の扱いの援助、全く作業をしようしない者へのケア等、全ての参加者に目を配る必要がある。ただし、1回のみ介護スタッフが積極的に関わってくれたため、参加者らが「部屋に帰りたい」「難しそうだから辞めたい」「トイレに行きたい」など作業とは直接関係のないことを訴えた場合に対応していただけた。また、介護スタッフは日頃の参加者の生活ぶり等の情報を有しており、さまざまな方法で作業を励まし、声かけをする、体調の変化を観察するなどが可能である。このためにも、セッションでは数名の介護スタッフの常時配置が望ましいと思われるが、実際には施設内のマンパワー不足などの事情から困難なことが多いだろう。そのような状況も踏まえると、集団法においては、個々人の発した言葉や完成時に自身の作品について語る聞き書きは、参加者毎に1名のサポーターがいなければ非常に難しいと言わざるを得ない。

経験者の存在：参加者の中にコラージュ作成の体験者がいると、戸惑う参加者に適切なアドバイスをするなど可能である。また、経験者の様子をモデル（参考）とし、作成できる参加者も少なくない。経験者がグループのリーダーとして他の参加者を励ます等ができると、経験者の自己肯定感が高まるだけでなく、支援された参加者も仲間ができた、教えてもらったなどの意識が芽生えるようで、同じ施設内で過ごしながらか話をする機会もなかった者同士が親しくなるケースも見られた。あわせて、毎回参加で全体の流れを覚えている者は、新たな参加者へさりげなく支援する様子も伺えた。

作業時間の調整：早々に作品を完成させて自室に戻る者、じっくりと制作に取り組む者、完成させた後も他者の作品を眺めて楽しんでいる者など、制作時間に幅があるだけでなく、完成後の過ごし方も各自異なる。このため、サポーターがその都度、個別に介入する必要がある。セッションにおける教示は「コラージュ作成」のみで、完成後に余裕のある者に「テーマを付ける」「作品を説明してもらおう」「発表会で自分の作品を説明してもらおう」こ

とを試みたが、発表会で自身の言葉で作品を説明できるのは、毎回5名前後に留まった。

認知レベルの問題：好きな色の画用紙を選択できない、選んだ切片を自ら選んだものであることを忘れる、作成した作品を自分のものと理解できないなど参加者の認知レベルの見極めと対応は非常に難しいものだった。ともすれば、認知レベルに問題がある者への対応に時間を割かれ、高い関心から参加している方のモチベーションを削ぐことになりかねない。ただし、同施設では特に認知症の有無等に関して MMSE などを用いた客観的評価を導入しておらず（①レクを実践する場合、個人情報保護の観点から外部者にカルテや生活史などの情報抵抗は望めない、②仮に客観的評価を行っていたとしても、例としてレビー小体認知症の場合、気分の変動が大きいためテスト時の状況により得点変動が予測される。③介護スタッフの判断で作業が困難だと想定される者には参加を促さない）、さらには、参加者を事前に把握できていないため、教示時の様子や発言を観察し、ある程度の見極めを行いながら状態に応じて対応することになった。



事例3：女性B お酒が好き、綺麗な花がいいわね。

例として、作業工程を全く理解できない参加者女性Bには、<写真がたくさんありますが、好きなものありますか？>と話しかける。反応がない場合、何種類かの切片を手にくもし食べれるとしたらどれを選ばれますか？>などと声掛けをして、切片を選択していただく。「あら、このクマ、酒瓶持ってるわよ！私みたいだわ。」「あんただったらどれが好き？」「私はこういうものは食べないねえ」「ここではお酒は飲めないからねー。大きなビンのウイスキーを探してよ！」といった発言がなされたところで、さまざまな酒の切片を示して、<以前は良く飲まれてました？>「仕事で疲れた時や、晩酌でね。夫とね」<ご主人もお酒がお好きだったんですね>「早く死んだのよ」、<それは悲しい思いをされましたね>「そうね。職場結婚なんだよ。同期入社なの」等のやりとりから生活史を知ることができ、後のセッションにも活かすことができた。これはコラージュ導入の効果でもあり、コラージュを媒体として生活史が伺えると共に、会話が広がった例である。女性Bのケースでは、完成作品は重視せず、選択した切片についてお話を伺い、それぞれの切片をサボ

ーターが女性 B の理解を得ながら配置して作品を完成させた。しかしながら、ぼんやりと毎回のコラージュ作成について記憶があるようで、他者やサポーターとの会話を楽しんでいる様子も伝わってきた（事例 3 参照）。

3 総括

老年（高齢）期の発達課題は「自我の統合性・絶望」ともされ、それは近年広く行なわれている自分史作成や自分について語るナラティブにも通じるものである。しかしながら、身体や認知等の問題から困難な者も多く、非言語で芸術的なコラージュ作成プロセスを媒介として語っていただく、プログラム構築に向けた試行を行った。ここでは、①個人法によるコラージュ聞き書き回想法の意義、②集団法 5 回のセッション、から明らかになった点を検討する。

実施により、作業中に写真切片や作品を通して自ら忘れていた記憶やエピソード、自分史が語られることがあり、自ら積極的に言葉を発することのない高齢者の内面が表出することが少なくない。ところが、個人法では概ね上手く進行したコラージュ聞き書き回想法ではあるが、集団法ではサポーターのマンパワー、参加者の認知レベルのばらつき等からコラージュ作成でレクそのものを終了とするもの・発表にまで参加するものに留まった。仮にコラージュを媒介しても、参加者の中には身体・認知の問題から自らの思いを表現できない者がいること、集団のなかで自分について語るのを嫌う者などさまざまであり、異なる個性が集まる集団での聞き書きは非常に難しい。むしろ、集団法での施行は楽しむ、できた喜びを共有する、雑談する、仲間づくりなどが優先されるべきなのであろう。これらの点からも、個人法はライフレビューに隣接した方法として適応可能であり、集団法は回想法レクとしての意味合いが強いものになる。

いずれにせよ、コラージュ作成は、人生の統合やレクとして実施者の目的に応じて工夫が可能であり、高い汎用性を示すものである。ただし、本論文での言及はあくまで質的研究（事例および観察）であり、エビデンスを示したものではない。仮にエビデンスを検討する場合、MMSE などの認知機能の向上や回復を指標とするのではなく、レクを通して QOL、すなわち生活の質や、その人らしい人生や生活、その人らしい表現に伴う満足度がいかに向上したかを検討する手法の導入が望まれよう。

コラージュは、絵画表現の困難な者にも世代を超えて容易に実施できることは多くの研究でも明らかにされており、高齢者への施行による有効性の報告も多く存在する。一方の回想法は、高齢期に自分の人生を再評価すること、高齢期うつ状態の緩和や、ADL (Activity of daily living) に関係する記憶維持にも有効だとされる。また、昔の出来事に関する「長期記憶」、生活習慣など体で覚えた「手続き記憶」は認知機能が衰えても残りやすいことから、回想法はこの記憶をうまく引き出しコミュニケーション向上に生かすことが可能だと考えられている。回想法では昔の道具等、五感に訴える物が用いられることが多いため、提示された物に関する回想が中心となりがちである。しかし、コラージュは、自分が気になるさまざまな切片や作品に、ひとりひとりの思いや自分自身を投影できる。その結果、ひとりひとりの異なる作品が完成し、それを手にする喜びが得られる。さらには、コラー

ジュの切片や、複数の切片が貼られた作品が何らかの想起の刺激媒体となり、これまで聞かれなかった生活史や嗜好、昔の思い出が語りにつながる。あわせて、毎回、同じ流れで実施され、「違う切片、違う色の画用紙」が用意される以外は、作業のプロセスは同じであり、わかりやすい点も強調したい。

コラージュ作成を通しての回想は、身体麻痺のある女性 A にその障害を忘れさせ、多様な表現を引き出せただけでなく、男性 B にカラスとのやり取りを蘇らせた。これらの回想は MMSE 等の評価に反映されることはないが、明らかに本人の QOL を高めるものであろう。さらに、これらの言動は仲間や介護スタッフの間で共有され、その人の尊厳を高めるべくケアへの活用にも結びつくものである。

ただし、個人・集団法のいずれの実施にも事前の準備が必要であることは言うまでもない。個人法では、終結までの回数や目的の設定だけでなく、対象者の嗜好や語りを踏まえた上での切片の準備や、毎回のテーマ設定、どの時代を中心にコラージュ作成を進行するかなどに注意すべきである。集団法では、参加者の身体や認知レベルに加えて、集団におけるダイナミクスをどのように活用するかを検討しなければならない。

ここではコラージュ回想法およびそれを「語る」ことの試みと高齢者レクについて検討した。芸術療法は、コミュニケーションの形成、アセスメントに役立つのみでなく、レクリエーションやリハビリテーションの手法として病院全体の治療構造の幅を広げていくことが可能である。さらには創作活動を通してカタルシス、洞察、自己実現に至る精神療法的効果を有すると考えられている（星野・森 2003）。

高齢化社会に伴い、さらに生涯発達心理学の視点からも高齢期にある者がどのようにその時期を過ごすかという問題は、今後も検討されるべきだと考えられる。あわせて、介護やケアが必要とされる者、健康を維持できている者など、多様な高齢者が存在することから、彼らが自らの人生を受け入れ、肯定的な統合を図るために「自分の人生の聞き手」「自らの人生を肯定的に受け止められる環境の場の提供」、つまり、心的・社会的支援が果たす役割についても同様であろう。これまでの高齢者レク、ケアは介護職が中心になって行われており、高齢者レクやこころのケア、支援に関する専門家はごくわずかであった。この意味からも今後、高齢者に介入できる臨床領域の専門家の育成、高齢者に対する新たなレクの形態（もしくは生涯学習）の登場が期待されると思われる。

【参考・引用文献】

- 青木智子 2006 『コラージュ』実践の試み～痴呆性老人を対象としたレクの検討～東北文化学園大学医療福祉学部リハビリテーション学科紀要 1-1 pp13-25
- 青木智子 2008 認知症患者へのコラージュ療法・回想法の試み--事例からアセスメントの可能性を考える 日本芸術療法学会誌 39-2 pp15-28
- 青木智子 2011 コラージュ技法・療法の現状と課題：—2000 年以降の研究動向—カウンセリング研究 44-2 pp167-178
- Erikson, E. H. 1968 Childhood and Society, 2nd Ed. New York: W.W.Norton. (仁

科弥生訳 1977 幼児期と社会 I みすず書房)

- 林智一 2012 高齢者の昔語りの心理臨床的意義に関する研究—「こころの生涯学習」を支援するライフレビュー面接—、大分大学高等教育開発センター紀要 4 pp23-36
- 樋掛優子 2010 認知症疾患を抱える高齢女性との治療的関わり—グループ回想法とコラージュ作品に着目して— 新潟青陵大学大学院臨床心理学研究 4 pp47-54
- ホームファミリーケア協会編 2013 傾聴ボランティア体験記 三省堂
- 星野良一, 森 則夫 2003 芸術療法・絵画療法. 医療従事者のための補完・代替医療 (今西二郎編) 金芳堂 pp268-274
- 伊集院清一 渡辺達正 中山隆右 保高一仁 世一安子 2005 認知症予防教室におけるアートセラピー—高齢者の生活と芸術療法の接点 多摩美術大学研究紀要 20 pp186-194
- 近藤美也子・宮本奈美子 井上誠 木村幸生 2011 高齢者の行動変容について—コラージュアクティビティを用いた活動を試みて 日本精神科介護学会誌 54-3 pp172-176
- 川久保悦子 2013 認知症高齢者に対するアートセラピーの評価指標に関する文献検討 pp33-44)
- 黒川由紀子 1994 痴呆老人に対する回想法グループ 老年性心医学雑誌 5 pp73-81
- 黒川由紀子 2005 回想法—高齢者の心理療法 誠信書房 pp23-31
- 五ノ井仁美 下仲順子 2010 高齢者におけるライフレビューと心理社会的発達の関連 文京学院大学人間学部研究紀要 12 pp323-340
- 松岡恵子 2005 高齢者ケアにおける芸術療法 保健の科学 47-3 pp182-186
- 宮本美奈子・山本映子・木島ほづみ・吉岡由美子 2008 認知症高齢者への非薬物療法としてのコラージュ療法の効果—音楽療法との併用による— 人間と科学 県立広島大学保健福祉学部誌 8-1 pp145-155
- 内藤京子 2016 高齢者の複数回コラージュ制作体験についての研究 コラージュ療法学研究 7-1 pp55-66
- 中尾賀要子 2013 高齢者に対する日本の回想法研究: 文献レビュー(1992-2012) 臨床教育学研 19 79-104,
- 中澤明美・金森昭憲・佐藤みつ子 2015 特別養護老人ホームで生活する認知症高齢者に対する「コラージュ」制作の試み 了徳寺大学研究紀要 9 pp117-124
- 野村信威 2009 地域在住高齢者に対する個人回想法の自尊感情への効果の検討 心理学研究 80 42-47
- 野村豊子 (1998). 回想法とライフレビュー—その理論と技法 中央法規 pp2-40
- 小田豊二 2012 「聞き書き」をはじめよう 木星舎
- 緒方泉 2011 集団回想描画法入門 認知症高齢者のケアとアートの可能性 あいり出版
- 織井優貴子 2006 大腸癌患者の免疫能と QOL に対する Writing の効果、日本がん看護学会誌 20-1 pp. 19-25
- 立花隆 2013 自分史の書き方 講談社

- 柴田由紀 2012 コラージュに表現された高齢者の内的世界－老年期女性の作品から－ 神戸大学大学院人間発達環境学研究科 研究紀要 6-1 9-18
- 斎藤清二 岸本寛史 2003 ナラティブ・ベイスト・メディシンの実践 金剛出版
- 産経新聞 文章だけじゃない「自分史」 絵や写真で表現、ITを活用 産経新聞 2016.4.12 <http://www.sankei.com/life/news/160412/lif1604120010-n1.html> (2017年2月1日現在)
- 山口晴保 2016 認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント (第3版) 協同医書出版社
- 山崎聖子・柳久子・奥野純子・戸村成男 2008 アートセラピーの変遷と高齢者への適応 日本老年医学会雑誌 45-4 pp363-371