

インターネットによるカウンセリング，援助活動(7) ——高齢者と家族援助の可能性——

林 潔

1. 序

本報告では前回に引き続いて、インターネット（以下IT）による高齢者と家族援助の可能性について考察する。

カウンセリング，対人援助活動の過程は，来談者，対象者へ直接にかかわる場合と，間接的にかかわる場合とに大別される。ITによるかかわりは後者である。

間接的にかかわりは，一般には次善の策として理解される。しかし間接的にかかわりは，すべてが次善の方法とはいえない。これらには対面関係を補強する役割があり，また間接的であるがゆえに，利用者が圧力を感じないという有利な側面もある。例えば治療についての情報がないと，病気に対する態度はより否定的になる（Pakenham, 2007）。ITによってより権威のある情報，tailoredな情報を受けることもできる。

メディアには知的視野の拡大と情動的視野の拡大の2つの機能がある。行動変容に対する一定水準のメディアの機能は，Figure 1のとおりである（林，2007）。これにはITの機能もふくむことができる。

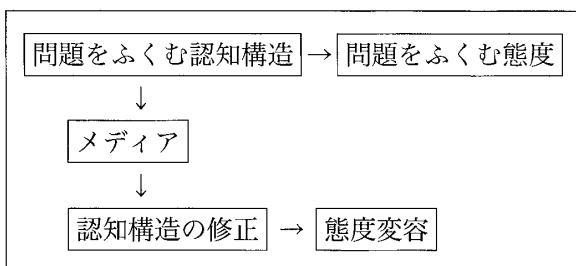


Fig 1 対人援助におけるメディアの役割

2. 最近の高齢者に対する心理学的研究

次に心理的対人援助の前提になる，心理学の領域における高齢者研究の最近の動向の一端について紹介する。

今日の高齢者への心理学的関心の対象として，共に2007年に開催された日本心理学会第72回大会の発表内容と，福祉のレベルが高く，また高齢者に対する心理学的かかわりが盛んな国の一つであるオーストラリアのオーストラリア心理学会第42回大会と同学会の心理学と加齢分科会第2回大会の発表内容をTable 1と2に示した。

日本心理学会の高齢者の研究の発表分野は原理，社会，臨床，感覚，認知，記憶，言語，情動，発達，教育，産業，ジェンダー・フェミニズム，環境のカテゴリーに広くわたっている。

オーストラリア心理学会と加齢分科会の発表では，特に加齢分科会では生理的条件に比重を置く内容がふくまれている。

これらでとりあげられている高齢者へのアプローチは，認知行動療法，回想法，ナラティブ・セラピーの試みである。これらの発表内容には，症状理解とあわせて，高齢者の生きる状況への援助策が提示されている。特に認知症は，マイルドな物忘れから始まる。そして日常生活の問題行動，行動上の困難，家庭内での困難と続く。これらの援助策はITによる情報提供にも反映されている。また活用される余地がある。

Table 1 日本心理学会第72回大会

| | | | |
|-------------------------|--------------|-------------------|---|
| ウエル・ビーイング, サクセスフル・エイジング | ウエル・ビーイング | サクセスフル・エイジング | 予測 |
| 社会的行動 | 外出／頻度 | | |
| 基本的機能 | 認知機能・評価尺度 | 認知特性・課題 | 時間判断 空間把握 注意 注意配分 記憶／日常記憶 ／自伝的記憶／衰え感／抑制 行動抑制 活動性・ストレス 思考柔軟性 健康・長寿・知恵 回想 生き 方 生きがい感 職業適性・働き方 視聴覚・音声知覚 自立度 転倒恐怖感 敏感肌 健康評価 読解力 交通事故 |
| アプローチ | 語り ナラティブ 回想法 | | |
| 問題行動 | 抑うつ・自殺対策 | | |
| 定年退職 | 精神的健康 | | |
| 認知症 | 予防 機能 介護 | 家族援助 コミュニケーション・動作 | 能力 軽度アルツハイマー病の鑑別 デイケア |
| 介護一般, 介護職・者 | 介護一般 | ヒヤリハット 労働条件 | バーンアウト予防 介護体験 介護福祉士のス トレス |
| その他 | 祖父母の位置づけ | 施設への愛着 | ライフヒストリー 老人イメージ 夫婦関係性 地域住民の調査 |

Table 2 オーストラリア心理学会第42回大会および加齢分科会第2回大会

| | |
|-------------------------|---|
| ウエル・ビーイング, サクセスフル・エイジング | サクセスフル・エイジング |
| 社会的行動 | コーピング・スキル |
| 基本的機能 | 身体行動 記憶のステレオタイプ 能力評価 |
| アプローチ | 大うつ病事例 うつへの認知行動療法の適用 ホルモン交換療法 (Hormone Replacement Therapy) うつへの心理教育 グループ 精神病閉塞性睡眠時無呼吸 (OSA, Obstructive Sleep Apnoea) の処置 在宅ケアと治療ガーデン 余暇の利用と精神保健 自虐的ユーモアと健康 予防計画 バイアグラの使用 認知行動療法の評価 |
| 問題行動 | 希望喪失 |
| 定年退職 | |
| 認知症 | アルツハイマーと心臓脈管系症状の比較 セクシャリティ FTD (Frontotemporal dementia, 前頭側頭骨認知症) とアルツハイマーのケアの相違 アルツハイマーの予防 サイコロジストのかかわり |
| 介護一般, 介護職・者 | 在宅ケアモデル ケアする人の役割 ケア実践者・訓練生の調査 在宅ケアにおける クリニカルサイコロジストの役割 在宅ケアへの学生の配置 困難状態へのケアの評価 |
| その他 | 高齢者研究の方法 ゲイの精神保健 エイジングについての意識 東西の学生の高齢者への態度 ベビーブーム時の女子職業人 |

3. ITによるアプローチ

対人援助活動は、情動への援助と認知への援助とに分けられる。情動的援助の基礎となるものは感情の共有である。感情の共有をもたらず各自の経験の交換は、情動的援助の役割となる。また正確な情報の提示は認知的援助となる。

ITによる高齢者援助のプログラムとして Table 3にわが国の、Table 4にオーストラリアの

例をあげる。

わが国の活動はyahooで検索した。オーストラリアの活動は先の第42回オーストラリア心理学会における高齢者の発表部門のシンポジウムの話題提供者に、当該情報の提供を依頼した。

Table 3 わが国の援助サイトの例

認知症

<http://www.chihou.net> <http://www.ninchisho.net> 認知症ねっと

認知症を知るホームページ:相談する, 知る, 介護するの категорияがある。

情報機能の内容: 発症から診断まで 介護の注意点 治療と予防 周辺症状

種類と特徴: 認知症が疑われるとき 医療機関を利用するとき 認知症老人への接し方 もの忘れへの対応 日常生活で困ったとき こんな感情のとき 徘徊への対応 睡眠時への配慮 食事 下着・衣類 日常会話 排泄 入浴 運動

問題行動 介護不安 性的言動 治療 セラピー 介護施設選択 健康管理 予防)

メールによる返信機能つき

www.nhk.or.jp/heart-net/ninchishou NHKオンライン認知症キャンペーン

認知症その時あなたは 認知症について考えよう ビデオメッセージ 認知症チェック項目 お役立ち情報 放送予定

番組へのお便り (ご意見, ご質問, 体験記)

<http://www.alzheimer.or.jp/jp/index.html> 認知症の人と家族の会

認知症を知るホームページ チェックリスト 基礎知識 早期発見のポイント 医療機関・介護相談検索

介護お役立ち情報 監修者ひとことコラム

質問フリーダイヤル0120 294 456

うつ

www.utu-net.com うつネット

うつ病, パニック障害, 強迫性障害をふくむ。

精神科通院の壁をなくすための, バーチャル精神科動画がおもしろい。

個別対応はしない。

うつ, せん妄, 幻覚・妄想, 心気状態

<http://www.chihou.net> <http://www.ninchisho.net> 認知症ねっと

認知症と間違いやすい状態として, これらの症状を対応の仕方が紹介されている。メールによる返信機能つき

Table 4 オーストラリアの援助サイトの例

<http://www.alzheimers.org.au/> Alzheimer's Australia

アルツハイマー認知症についての患者と介護者についての情報webサイト。

連絡先 よくある質問 サービスとサポート 教育と訓練

イベント 文化による多様性 スタッフへ 他言語の情報

出版物と情報源

ホームページ/認知症と記憶喪失 私は認知症です

家族とケアする人 健康専門職とケアする人 研究

(内容例)

私は認知症ですから

認知症は一人一人違った形で影響を与えるので, 症状に合った形のアプローチをする必要があります。

あなたはアルツハイマー病か, 他のタイプの認知症という診断を受けたかも知れません。それは, どういうことなのかという疑問や, この次どうなるのか, 誰が助けてくれるのかという疑問を持っていますね。

左にあげたトピックのメニューでは Alzheimer's Australia が, あなたに援助できるいろいろな情報を用意しています。

もし話したくなったら National Dementia Helpline 1800 100 500 に電話して下さい。

Alzheimer's Australia はまた, 家族の方々やケアする人にいろいろなサービスや支援を用意しています。

どのような援助ができるかの情報は、このウェブサイトの家族とケアする人の所を見て下さい。認知症の方にはヘルプシートが役に立ちます。

<左にあげたトピック>

認知症とは 認知症のタイプ 記憶喪失の人たちと生活する
若年期発症認知症 医療と治療 ドライブと認知症
認知症について話そう 受けられるサポート 自分を見つめよう
家族とケアする人

行動の変化と認知症 から

行動の変化 問題解決 抑うつと認知症 徘徊 夜間幻覚体験
不安行動 攻撃行動 激越性行動 幻覚と誤った考え
脱抑制行動

ヘルプシート

なぜ行動変化が起こるのか／どこから始まるのか
対処の仕方 どのようにするか
攻撃／ どのようにするか
破局的反応／ 破局的な反応の原因
貯蔵行動／ 貯蔵行動の原因 どのようにするか
くり返し行動／ どのようにするか
誰が援助するか

<http://www.carersaustralia.com.au/> Carer's Australia

介護者への支援を行う団体である。各州別の援助機関にリンクする。

<http://www.health.gov.au/internet/wcms/publishing.nsf/Content/ageing-dementia-living.htm-copy2> Department of Health and Ageing, Australian Government

認知症と介護者のためのwebサイト。

<http://www.anu.edu.au/cmhr/mission.php> The Centre for Mental Health Research, Australian National University

首都キャンベラのオーストラリア国立大学の援助プログラム。

研究機関

Depression & Anxiety Consumer Research Unit

Ageing Research Unit

e-hub: e-mental Health Reserch & Development

Statistical Methods

ITによる高齢者問題についての介入プログラム (e-coaching) を用意する。

コミュニティの資源

e- コーチ:個人的自己援助プログラム

ムードジム・プログラム

うつのページ:抑うつ情報

ブログ・ネット:利用者参加ネットワーク

ムルガ・ネット:認知症状の精神保健分門のネットワーク

専門家のためのアセスメント方法

精神保健の初期援助

eコーチ 情動の問題 (抑うつ, 不安障害をふくむ) にエビデンス・ベーストの情報を用意して, 問題を防ぎ, 自分をよく理解するための方法を教える。あわせて自殺したくなったらのコーナーがある。

うつの情報 症状 治療 資源 予防 他のサイト うつ連絡会

抑うつかな? このチェックリスト (Goldberg Depression Quiz) を試してみましょう。

不安に悩んでいませんか。このチェックリスト (Goldberg Anxiety Quiz) を試してみましょう。
ムードジム オンラインの認知行動療法プログラム (<http://moodgym.anu.edu.au>)
リラクセーション・プログラムのダウンロード
うつのページ うつ連絡会からの援助
新しい抑うつ保健の方針

共にホームページで概括的な情報を提示して、必要に応じて直接のコミュニケーションの機会として、電話あるいはメールで対応するというパターンが一般的である。しかし、情報をどのように理解したかのフィードバックは、メールよりも電話の方が有利ではあろう。

4. 高齢者援助への役割

高齢のもたらす問題、例えば認知症の場合は中核症状と周辺症状とに分けて考える必要がある。心理社会的援助の場合は中核症状にかかわる場合、進行の促進の低減をもたらすことはあるとしても限界がある。基本的には周辺症状の緩和と援助者の負担の軽減が対象である。

高齢者の三悪は、不健康、貧困、孤独である (長谷川, 那須, 1975)。高齢者の心身の健康を維持する最も基本的な条件は、歩くことと話す (表現する) ことである。メールよりも電話が好まれるのは、共に自己表現ではあるとしても電話は話すことに直接つながるからであろう。その意味では書くことは、次善の方法である。しかし書くことを好む人、話すことよりも書くことの方が抵抗が少ない人がある。

高齢者援助は以下のタイプに分かれる。

1. 高齢者自身への援助
 - 1-1. 症状のみられる場合
 - A. 進行を遅らせる
 - B. 残存機能の活性化
 - C. 現存する可能性の促進
 - 1-2. 症状のみられない場合
 - A. 症状の予防
 - B. 現存する可能性の維持と促進
2. 高齢者の周囲への援助
 - 2-1. 対応策の提示

2-2. ストレス処置

- A. 家族への援助 (場合によって近隣者をふくむ)
- B. 職業的援助者 (ボランティアをふくむ) への支援

ITによる援助内容は高齢者直接の場合は、症状のみられる場合には限界がある。従って、援助の対象の基本は1-2と2に限定される。

石井(2006)は、障害者とのかわりについて、コントロール型思考 (相手の行動を変えるために、此方にむかえて、此方の意志や感情を伝える) と、ネットワーク型思考 (相手の状態に合わせて此方の状況を変えたり、相手に合うような指導の仕方や人を選ぶ) に分けている。これは対障害者のみならず、援助関係の基本となるものである。

面談や電話では結果的に来談者、利用者に即答を求める傾向がある。しかしネット特にメールでは、結果的に間をおくことができる。これは感情に関連した問題への対応の利点である。また直接の助言よりも、ネット情報提示の方が権威性と併せて抵抗が少ないことがある。しかし、コンピュータネットワークによるサポートでは、孤立感の低減など精神的健康への効果は見られなかった (石川, 2007) との指摘は重い。特にシビアな介護状況では、間接的接触は援助行動としては軽い。WEBとメールのみのやりとりであった場合には、援助活動としてはきびしい限界がある。シビアな状況の場合は、面接との併用があるいは面接につなげることが課題となってくる。

一方ITによる援助は援助者、特に介護職者にとってコンサルテーションの役割を果たす。高齢者援助については、さまざまな可能性、援助方法が提示されている。ITによる援助はその up-to-

dateな情報提示の役割を果たし、援助者への負担低減の一つの契機ともなり得るのである。

参考文献

秋山由里 2005 有酸素運動—科学的ウォーキング法 アンチ・エイジング医学—日本抗加齢医学会雑誌, 1, 386-389.

Brammer, L.M. & Binge, M.L. 1999 *Caring for yourself while caring for others.* (森田明子訳 2005 ケアする人だって不死身ではない 北大路書房)

長谷川和夫・那須宗一編 1975 老年学 岩崎学術出版社

林潔 2007 朝日新聞にみる産業人の問題と課題 日本産業カウンセリング学会第12回大会発表論文集, 96-97.

石井京子 2003 高齢者への家族介護に関する心理学的研究 風間書房

石井哲夫 2006 これからの障害者支援 教育と医学, 54, 1092-110.

石川利江 2007 在宅介護家族のストレスとソーシャルサポートに関する健康心理学的研究 風間書房

木下康仁 2007 改革進むオーストラリアの高齢者ケア 高信堂

小林良二 1999 高齢者福祉 小松隆二・塩野谷祐一編 先進諸国の社会保障2 ニュー

ジーランド オーストラリア 東京大学出版会

Pakenham, K. 2007 Making sense of illness

and caregiving: The dimensional structure of sense making in multiple sclerosis and caregiving and relations with adjust. *Australian Journal of Psychology*, 59, Supplement, 323.

Ryburn, B. & Doyle, C. 2007 Roles for psychologists within specialist dementia services: future potential for development. *Australian Journal of Psychology*, 59, Supplement, 335.

高田裕志 2007 IT を利用したメンタルヘルス活動 分子精神医学, 7, 77-79.

高田明和 2007 過激なダイエットはエイジングを促進するか アンチエイジング—日本抗加齢医学会雑誌, 3, 37-41.

谷口幸一・佐藤真一 2007 エイジングの心理学 北大路書房

White, H., McConnell, E., Branch, L., Sloane, R. & Pieper, C. 2002 A randomized controlled trial of the psychosocial impact of providing internet training and access to older adults. *Aging and Mental Health*, 6, 213-221.

Whitlock, J., Lader, W. & Conterio, K. 2007 The internet and self-injury: What psychotherapists should know. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 1135-1143.

朝日新聞 2006.10.7 痴呆, 周辺症状への対応

(はやし きよし 短期大学名誉教授)