

看護実践能力育成に向けた高齢者擬似体験の実際と学習効果

原 祥子, 沼本教子, 小野光美

神戸市看護大学

キーワード：高齢者擬似体験, 学習効果, 老年看護学教育

Learning Outcome through Simulation Game of the Aged to Develop Ability of Nursing Practice

Sachiko HARA, Kyoko NUMOTO, Mitsumi ONO

Kobe City College of Nursing

Key words : Simulation Game of the Aged, Learning Outcome, Gerontological Nursing Education

I. 緒 言

平成14年3月に文部科学省より出された看護学教育の在り方に関する検討会報告(2002)において, 大学での看護学教育充実の重要な課題は看護実践能力の育成であり, 学生の看護実践能力の質を保証し得る効果的な教育方法を開発していく必要があることが記された。看護実践能力とは, 対象者のニーズを的確に捉え, 個別性に合ったケアを提供する能力と言うこともできるが, その基盤は人間の理解にある。特に老年看護においては, 高齢者をわかる力とわかろうとする態度が重要となる。そして, この力と態度がケアする者としての感性と洞察力を鍛え, 想像力を働かせた実践能力の開発につながると筆者らは考えている。

近年, 高齢者理解を深めることに加えて, 高齢者への対応の心構えをつくることを目的として, 高齢者擬似体験を用いた学習が多くの老年看護学教育のなかで取り組まれ, その成果が報告されている(佐藤ら, 1996; 富田ら, 1996; 堀口, 1997; 西尾, 2000; 竹内ら, 2000; 上原ら, 2000; 清水ら, 2001; 橋本ら, 2002)。本学でも, 学生自らの感覚で「老いる」ことを理解し, 自分らしく老年期を生きるにはどうすればよいのかを考え, 他者のケアを必要とする高齢者への看護について考察することを目的として, 高齢者擬似体験(Into Aging)を実施している。この演習では, 高齢者の現実に近い状況をエピソードとして与えなが

ら, 眼鏡・耳栓・手袋・重り・腰曲げコルセット等を装着した身体シミュレーションを行い, その実施前後にグループ討議とワークシートの記述を課している。

本稿では, 本学における高齢者擬似体験演習の実際を紹介し, 体験終了後のワークシートの記述内容を分析した結果から, この演習の学習効果について述べることとする。

II. 高齢者擬似体験演習の実際

高齢者理解を目的とした一つの教育方法として, Hoffmanら(1978)によるINTO AGING体験プログラムを参考にし, 日本の高齢者の現状を考慮したシミュレーションゲームを考案・開発(佐藤ら, 1993)したのは千葉大学看護学部が最初である。本学では, 千葉大学で開発された演習プログラムを参考としながら, 高齢者医療・保健・福祉の変遷に合わせて, 現在の高齢者の日常生活場面や老年期に起こり得る様々な生活上のできごとなどのエピソードを毎年追加している。最近では, 老年期における喪失体験に偏ることのないよう, 高齢者がそれまでの人生で積み重ねてきた能力の発揮や新たな役割を獲得する体験など, ポジティブなエピソードを意図的に増やしている。また, 橋本ら(2002)が試みている高齢者擬似体験学習と同様に, 介護者(家族やケア提供者)を含めた理解を促すことをねらいとして介助者役の体験も加え, 遭遇しやすい

と思われる高齢者との関わりや援助場面をつくるようにしている。

ここでは、本学の高齢者擬似体験演習における、老人看護学の中での位置づけ、演習の目的、実施方法について述べる。

1. 老人看護学の中での位置づけ

本学の老人看護学は、「老年看護学概論」（1年後期）、「老化と老年病」（2年前期）、「高齢者看護援助論」（2年後期）、「在宅ケア論」（3年前期）および「老人看護学実習」（3年後期から4年前期の間）といった授業科目で構成されている。高齢者擬似体験演習は、老化や高齢者の疾病の特徴を理解し、高齢者ケアにおける多面的評価方法・看護の視点・具体的援助方法について系統的に学習することを授業のねらいとした「高齢者看護援助論」のなかで実施している。

本演習実施までに、基礎看護学実習（2年生9月）を終了しており、学生の多くは高齢者を受けもっている。したがって、臨床での看護場면을想起することがある程度は可能である。

2. 演習の目的

高齢者擬似体験演習の目的は次の4つである。

- 1) 高齢者に対する自己イメージを見つめ、自分自身の老人観を意識化する。
- 2) 老化の過程と生活機能の変化を擬似体験し、自らの感覚で「老いる」ことを理解する。
- 3) 自分らしく老年期を生きるにはどうすればよいのかを考察する。
- 4) 他者のケアを必要とする高齢者への看護について考察する。

3. 演習の実施方法

1) オリエンテーション

演習の1週間前に資料（資料1, 2）を用いてオリエンテーションを実施し、演習の目的、方法、演習前の準備等について説明する。ここで特に留意している点は、擬似体験を通して学生が何を学ぶのかを明らかにして動機づけを行うことである。したがって、高齢者と介護者の両者の立場を体験する旨を学生に説明し、介護者の思いを感じとったりケア提供者としてどのような援助をしていけ

ばよいかを考えたりする機会とすることも明示する。また、安全かつ効果的な演習にするために、学生は自分の身体を十分に使って主人公になりきること、どんなエピソードを体験することになるのかというゲーム的要素を楽しみながらリアリティをもって取り組むこと、グループ討議では自分の感情を表現するとともにメンバー間で意見交換することによって学びを共有することを意識づけるようにしている。さらに、演習前の準備である自己イメージづくりでは、「自分の生きてみたい、または生きられるだろうと考える年齢から5歳を引いた年齢」を真剣に考えたうえで、自分の理想とする高齢者像を確認するように促し、演習前ワークシートを記述する時点から演習は始まっていることを強調している。

演習前ワークシートでは、学生が自己の老人観を意識化するために、以下のような2つの設問を用いている。

- ① 自己イメージカードに書いた内容をそれぞれ記載してください。
- ② 上記のように、あなた自身の高齢者像を思い描いてください。・・・それでは、何故あなたはこのようなイメージを抱いているのでしょうか？その理由について考え、説明してください。

2) 演習の展開

具体的な演習の展開方法については、資料1および2を参照されたい。学生3人が1組となり、高齢者役・介助者役・観察者を交替して1回ずつ体験し、各役割の体験時間は30分とした。

演習にかかわる教員は5人である。教員は、高齢者役の学生のゼッケンに貼り付けてあるイメージカードを確認しながら、その学生が考えてきた「呼ばれたい名前」を用いて高齢者へ日常的に接するように話しかけるなど、エピソードカードに基づいてリアリティのある体験になるような雰囲気づくりを心がける。そのほか、擬似体験装具着用の介助や、装具を着用して階段昇降する場面などにおける安全面での配慮をする。また、介助者役の学生がどのように介助したらよいか戸惑っている場合に助言したり、その役割を補助したりする。

なお、高齢者擬似体験装具の多くは手作りである（写真1）。例えば、腰曲げ用コルセットは教

資料 1

Into Aging 2003 (シミュレーションゲーム)

目的:

- 1) 高齢者に対する自己イメージを見つめ、自分自身の老人観を意識化する
- 2) 老化の過程と生活機能の変化を疑似体験し、自らの感覚で「老いる」ことを理解する
- 3) 自分らしく老年期を生きるにはどうすればよいのかを考察する
- 4) 他者のケアを必要とする高齢者への看護についての考察する

方法:

- 1) エビソカードをテラブル1から順に引いていき、エビソカードに沿った老化過程を疑似体験する。(3人1組となり、役割を交替して3回ゲームをする。)
- 2) エビソカードの内容にあわせて、自己イメージカードを喪失、再獲得、もしくは新たなイメージを(ピンクのカードに記入し)獲得していく。
- 3) 自己イメージに残っているカードを参考にしながら、体験を通して実感したことをグループで話し合い、「老いる」「老いる」ことについて理解を深める。

日時: 12月 8日 (月) 3～4限目 → 学籍番号の前半40名 (別紙グループ表参照)
 12月 15日 (月) 3～4限目 → 学籍番号の後半40名 (別紙グループ表参照)

集合場所: 北館2階成人実習室 (時間厳守)

事前準備: ①ゲーム前の準備 (後述) を必ずしておくこと
 ②服装はスボンと運動靴で、スカートやヒールのある靴は不可。

タイムテーブル

13:10~13:30 (10分)	1. 説明と準備
13:30~13:35 (5分)	2. 自己イメージカードの紹介 (全員)
13:35~14:05 (30分)	3. ゲーム (1人目)
14:05~14:15 (10分)	4. 準備
14:15~14:45 (30分)	5. ゲーム (2人目)
14:45~14:55 (10分)	6. 準備
14:55~15:25 (30分)	7. ゲーム (3人目)
15:25~15:35 (10分)	8. 後片付け
15:35~16:15 (40分)	9. グループディスカッション

演習で使用する実習書
 北館2階 成人・老人実習室→主に(テラブル1) (テラブル2)の体験・模擬病室→主に(テラブル3)の体験
 北館1階 地域・精神実習室→(シルバールーム表参照)

ゲーム前日までの準備

1. **体験者の自己イメージづくり** (別紙カードに記入)
 自分の生きてみたい、または生きられるだろうと考える年齢から5歳を引いた年齢を設定する。そのときの自分の高齢者像について、自己イメージカードを以下の項目に沿って作成する。
 - ・ 名前・年齢 (5歳引いた年齢とそのとき呼ばれたい名前) 1枚
 - ・ 住居 (住みたい場所・誰と住みたいか) 1枚
 - ・ 仕事 (行っていたい、行っていないだろう) 1枚
 - ・ 持っていたい物・人 3枚
 - ・ 自己イメージ (もっていたいイメージ) 5枚
2. **演習前ワークシート** (演習当日の2. 自己イメージカードの紹介で使用します)
 上記であげた自己イメージをなぜ今の自分が抱いているのか、その理由と背景を考える。
 * 自己イメージカードは見えやすいようにサインペンなどにサインペンなどの太い字で書き、1枚ずつ切り離して持っておくこと。また、ワークシートも演習当日に持参すること。

資料 2

ゲームの流れ

1. **ゲームの準備 (10分)**
 - 3人の中で、1回目の体験者、介助者、観察者の役割を決める。
 - 体験者はゼッケンにイメージカードを貼り、身に付け、ゴム手袋(皮膚感覚を鈍化させるため)をはめる。
2. **自己イメージカードの紹介 (15分)**
 - A～Eグループに分かれ、教員の進行により全員の自己像を紹介しよう。
- 3～7. **シミュレーションゲーム (1ゲーム 30分) × 3セット**

進み方	体験者	介助者	観察者
テラブル1 正常な老化による生活体験	・ エビソカードを引き、その内容にあわせて体験する。 ・ 住居カードを持っていない体験者は、シルバールームセンターへ進む。住居カードのない体験者(カードが残っていない人)は、テラブル2へ進む。	a. 体験道具の装着の手伝い b. エビソカードの内容にあわせて体験者の自己イメージカードを取る。「カードを去る」指定のついでにカードの場合もグループで考えて、取っ下さない。(判断しがないエビソカードは、教員に確認する) ・ 輪投げ: 5回投げ ・ ゴルフ: 5回飛ばす ・ バスケケット: 5回投げる ・ ビアノ: 1曲演奏する	・ 体験者の体験項目を記録する ・ 体験し、感じていることをタイムリリーに聞き取り、記録する ・ 体験道具の装着等の手伝い ・ 介助者と共にエビソカード内容の雰囲気を作る
シルバールームセンター	体験者は、輪投げ、ゴルフ、バスケケットボール、ピアノ演奏のいずれかを行う。	いずれかの仕事で成果が得られれば、報酬が得られる。 a. bは同様 c. エビソカードに登場する他の役を演ずる。(エビソカードの内容にあわせて、老人の自立に対して消極的な態度を示したり、老人を敬服にするような声かけを行う。逆に老人の自立心が高まるように励ましたり、慰めたりするような声かけなどを行う。)	・ 体験内容を通して、高齢者の看護援助について感じ、考えた内容について自分の意見を記録する * 観察メモ(別紙)に記録する
テラブル2 疾病などの障害による半自立の生活体験	エビソカードを引き、その内容にあわせて体験する。	a. bは同様 c. エビソカードに登場する他の役を演ずる。(エビソカードの内容にあわせて、老人の自立に対して消極的な態度を示したり、老人を敬服にするような声かけを行う。逆に老人の自立心が高まるように励ましたり、慰めたりするような声かけなどを行う。)	・ 観察メモ(別紙)に記録する
テラブル3 施設・病棟での生活体験	介助者にエビソカードを引いてもらい、その内容にあわせて体験する。	a. b. cは同様 d. 体験者の代わりにエビソカードを引き、その内容を演ずる。(介助者の役割の頃は、体験者には伝えない)	・ ゲームが終了したら、次回のゲーム準備をすばやく行い、開始の合図があるまで待機する。 ・ ゲーム開始の合図で、一斉に開始する。

ゲーム終了後

1. **グループディスカッション (約40分)**
 A～Eグループで行う。まず、体験後にもう一度、演習前の自己イメージの理由を考えてみる。そしてそれぞれの体験の内容やその時の感情について、観察メモを参考に話し合う。(目的&2)
2. **演習後ワークシート**
 体験し学習した内容を振り返り、自分らしく老年期を生きることで高齢者の看護について考察する。(目的&4)

* 斜体字: オリエンテーションで頭脳説明している部分

員が腰を曲げた姿勢にギブス包帯で型をとったもので、装着時はタオルをクッションとして挿入し弾力包帯や腹帯で固定して用いる。装具にはそれぞれ意味があり、例をあげれば、眼鏡（サングラス）や耳栓は感覚機能の低下を、足に着用する重りは筋力低下や平衡感覚の衰えを、指部分を縫いつけた軍手は巧緻機能の低下を意味する。

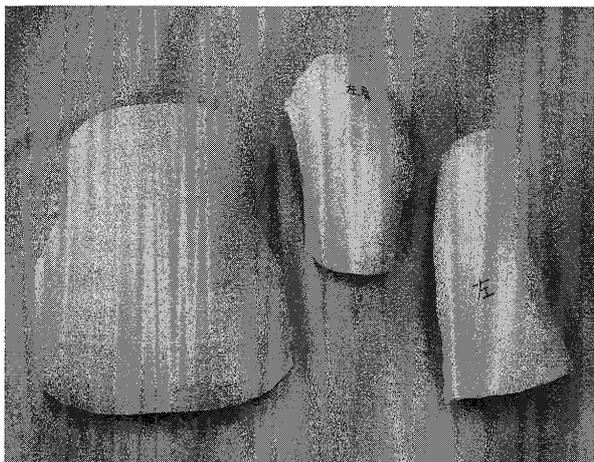


写真1 身体シミュレーションのための装具

左側：腰曲げ用コルセット
中央：肩関節挙上制限用コルセット
右側：膝曲げ用コルセット

以下に実際の演習の流れに沿って概略を述べる。

(1) 自己イメージカードの紹介

学生6～9人（2～3組）を1グループとして、演習前ワークシートを見ながら全員の自己像（高齢者像）を教員の進行により15分間で紹介あう。教員は、最高齢の設定をしている学生から順に紹介させる、カードのイメージが膨らむような質問をするなどの工夫をし、多様な高齢者像があることを確認させると同時に、学生個々の老人観を各自に再認識させる。

(2) ゲームの実施

高齢者の生活様式を3テーブル設定し、〈テーブル1〉は正常な老化による生活体験、〈テーブル2〉は疾病などの障害による半自立の生活体験、〈テーブル3〉は施設や病院でのほぼ依存の生活体験とした。各テーブルのエピソードカードは、〈テーブル1〉で22枚、〈テーブル2〉で31枚、〈テーブル3〉で25枚を準備している。また、〈テーブル1〉の体験をした後、「仕事」のイメージカードを失わずにゼッケンに貼ったままの体験者は、《シルバー人材セン

ター》へ進み、仕事（輪投げなど）をしてその成果に応じた収入を得る体験をすることになっている。

高齢者役の学生は、〈テーブル1〉から順に、裏にして重ねてあるエピソードカードのなかから1枚を引き、そのカードで体験内容が決定されていく。カードの体験内容は、擬似体験装具を装着して身体シミュレーションを行いながら、エピソードの内容に合わせて自己イメージカードを喪失・再獲得、もしくは新たなイメージを獲得していくように構成されている。〈テーブル1〉での体験が終わると、そこで装着した擬似体験装具をそのままつけて〈テーブル2〉へ進み、さらに〈テーブル3〉のエピソード体験を積み重ねていく。

一方、介助者役の学生は、主に〈テーブル2〉および〈テーブル3〉で引いたエピソードカードに書いてある家族やケア提供者の役割を演じることになる。ここでは、高齢者の自立に対して消極的な態度を示したり、高齢者を邪険にするような声かけを行ったりする。また、逆に高齢者の自立心が高まるように励ましたり、慰めたりするような声かけを行う設定もある。

写真2、写真3、写真4は、それぞれ〈テーブル1〉〈テーブル2〉〈テーブル3〉での体験の様子である。



写真2 〈テーブル1〉での体験の様子

カードの内容：少しずつ老眼が進み、最近特に近くの物が見えにくくなりました。先日デパートの便利グッズ売り場で糸通し器を見つけ、これはいいと買ってみました。これからボタンをつけるので使ってみようと思います。眼鏡をかけ、まずは糸通し器を使わずに針に糸を通してみてください。次に糸通し器を使ってみてください。糸を通したらボタンを縫いつけてください。ゲーム終了まで眼鏡をかけていてください。



写真3 〈テーブル2〉での体験の様子

カードの内容：最近あなたは高血圧が悪化し、なかなか薬でのコントロールがうまくいきません。頭痛や吐き気も突然起こり、一人では外出も不安です。家族や主治医にもうまく相談できません。(自己イメージカードを失う)今日は、友人に誘われて一緒に書道クラブに参加することにしました。書道をしながら、友人が最近の体調を気にかけてくれ少し相談できました。(新しいイメージカードを1枚得る)介助者も友人役(高齢者)になって、一緒に書道をしながら、介助者がはじめに体験者の体調を気遣う言葉をかけて会話をしてみてください。

*学生は〈テーブル1〉で「最近腕が思うように上がらない」という体験をし、すでに利き手側の肩をギブス固定してある。



写真4 〈テーブル3〉での体験の様子

カードの内容：あなたは、脳梗塞のため失語症(理解は可能)になってしまい、体位変換も自分で出来ない完全な寝たきりになってしまいました。家族も介護疲れに陥り、特別養護老人ホームへの入所になりました。テーブル付きの車椅子に乗り、ミキサー食を介助してもらい食べてください。介助者は車椅子にテーブルをセットし、エプロンをつけて介助で食べさせてください。声かけは赤ちゃんや子どもに接するようにしてください。「おばあちゃん、はい、もぐもぐ、あーんしてください」など。

(3) ゲーム後のグループ討議

役割を替わって3ゲームを終了した後、最初に自己イメージ紹介をしたグループでの討議を40分間行う。ここでは、体験後に残った自己イメージカードと観察者が体験内容を記録した観

察メモを参考にして、それぞれの体験の内容やその時の感情について話し合う。このグループ討議の中心的な課題は、演習の目的1)と2)を深めることである。それらのことを通して、目的3)と4)については主に演習後ワークシートで考察する。

教員は、学生が自分の体験を表現し、他の学生の体験にも関心を持てるようにファシリテートする。討議の最初に、どのようなイメージカードが残っているのかを確認し、ゲーム終了後の自己像(高齢者像)を各学生にイメージさせる。そして、体験のなかで学生自身が最も印象に残っていることや体験を通して実感したこと、他の学生の体験について聞いてみたい内容について討議する。その際、ポジティブなエピソードカードを引いた学生は限られているので、そのような学生の体験を引き出し共有できるよう配慮する。また、介助者(介護者)としての感情も表現できるようにする。それによって、「動作が遅くてイライラした」など、普段は無意識にある高齢者に対する感情に気づき、自分の態度を振り返るきっかけになったり、家族やケア提供者としての感情への共感や想像力が生まれることを期待している。

3) 演習後ワークシートの記述

演習後は、学生が自らの思考を深めるためにワークシートの記述を課している。このワークシートでは、演習での体験内容やグループで討議した内容を想起しながら考察できるように、次のような設問を用いている。

- ① あなたが体験した〈テーブル1〉〈テーブル2〉〈テーブル3〉のエピソードの内容とその時に感じたことを思い出しながら自由に書いてください。
- ② 演習前に11枚の自己イメージカードを書いてもらいました。あなたはカードをたくさん失ってしまいましたか。それとも、ほとんどのカードが残っていましたか。あるいは、新しいカードを何か獲得したでしょうか。…さて、この演習の前と後で、高齢者に対するあなたのイメージや考え方は変わりましたか?変わったこと、変わらなかったこと、変えたいと思うこと、そしてその理由を書いてください。

③ 老年期を自分らしく生きるにはどうすればよいでしょうか？演習での体験およびグループディスカッションをもとにして、あなたの考えを書いてください。

④ 今後あなたは高齢者に対してどのように接していけばよいと考えますか。その理由は何ですか。高齢者看護のあり方について、演習での体験およびグループディスカッションをもとに、あなたの考えを整理して書いてください。

学生が提出した演習後ワークシートについては、全記述内容をまとめて整理したものを高齢者擬似体験演習が終了した次の授業のなかで報告し、全体で学びを共有するようにしている。

Ⅲ. 高齢者擬似体験演習の学習効果

ここでは、看護実践能力育成の観点から本演習の学習効果をみるために演習の目的3)と4)に焦点をあて、演習後ワークシートの設問③および④の記述内容を分析した結果を報告する。

1. 対象

対象は、平成15年12月に高齢者擬似体験演習を行った本学の2年生81名のうち、研究協力を同意が得られた75名である。

2. 分析方法

前述した演習後ワークシートの設問③および④に

ついて、それぞれ「老年期を自分らしく生きるには」、「高齢者看護のあり方」として学生が具体的に表現している部分を意味のあるまとまりごとに抽出した。その内容を繰り返し読み、意味内容の類似性に基づいて分類整理したうえで、各カテゴリーとサブカテゴリーに表題をつけた。

3. 倫理的配慮

提出されたワークシートを担当教員が読んだ後、2年生全員に対して、教育方法に関する研究データとして活用したいこと、その場合には学生個人が特定されるような形では発表しないこと、研究協力の賛否や分析した結果は成績には一切関係しないことを口頭と文書で説明し、同意書で研究協力の承諾を得た。

なお、本稿に掲載している写真については、学生本人に論文中に掲載することについての承諾を得た。

4. 結果

以下、カテゴリーは【 】、サブカテゴリーは[]で表示し、学生の記述データを「」で記載する。

1) 老年期を自分らしく生きるには(表1)

記述数は合計162で、学生1人の記述範囲は最低1記述から最高5記述、平均記述数は2.16であった。それらは9カテゴリー、18サブカテゴリーに分類された。

最も記述数が多かったのは【周囲の人との関係

表1 老年期を自分らしく生きるために

カテゴリー	サブカテゴリー	記述数(計)
周囲の人との関係性をつくる	・大切な人がいる	19
	・自分の希望や思いを言える関係性をつくる	14
	・自分を理解してくれる人がいる	7
	・周囲からのサポートを受け入れる	4
生きがいを見つける	・楽しみや趣味をもつ	29
	・自分の役割を見つける	4
健康を保つ	・心身の健康を保持する	16
	・若いうちから健康管理をする	4
自立する	・どうありたいかを考え自律する	15
	・実行の自立に挑戦する	5
自分の変化を受け入れる	・老いゆく自己を受け入れる	17
	・老いる自己を予測しておく	2
住生活を整える	・住まいを整備する	4
	・住まい方を考える	3
	・適切な道具を活用する	2
豊かな感性をもつ	・敏感で豊かな感性をもつ	6
若いときを生き生きと生きる	・多くの経験と思い出を重ねる	6
経済力をもつ	・お金がある	5

性をつくる】で、4つのサブカテゴリーで構成された。「最後まで残ったイメージカードは『家族』『友人』だった。年をとっても人と人とのつながりを大切にしていきたい」など、「大切な人がいる」ことが生きる意欲につながり、「自分がいろいろできなくなっていく体験をすると自信もなくなり、人の世話にならなければいけないと思うと自分の気持ちを表出しにくい状況になってしまったので、自分の思いを出せる関係性をつくっておくとよいと思った」という記述にみられるように「自分の希望や思いを言える関係性をつくる」ことが大切だと考えていた。また、「歩けなくなっても、痴呆になっても、自分の好きなことを理解してくれる人や、自分のしたことを認めてくれる人」のように「自分を理解してくれる人がいる」ことや、高齢者自身が「周囲からのサポートを受け入れる」ことによって「障害があっても、その中で自立は十分可能」など、老年期においては必要な依存ができることも重要であるという記述がみられた。

【生きがいを見つける】は、「楽しみや趣味をもつ」、「自分の役割を見つける」で構成された。「尿漏れは尿取りパッドで対処して友達と旅行に行くという趣味を楽しむ体験をした」ことから、そのときの状況に応じて生きがいを見つけることは可能であるという意見や、「イメージカードに書かなかったような趣味を急には楽しめないの準備が必要」という記述もみられた。

老年期を自分らしく生きるためには、まず【健康を保つ】ことが大事であるという記述も多く、「心身の健康を保持する」ことによって「自分のペースで、自分の意思で生活できる」と考えていた。また、〈テーブル3〉のほぼ依存の生活体験までを積み重ねたことで、改めて学生は「健康であることがすばらしい」と感じ、「若いうちから健康管理をする」必要があると記述していた。

【自立する】のなかでは、「自分の意思や希望があれば、環境や道具を整えたりすることで今の自分の状況に合わせて自分のしたいことができる」という記述にみられるように、「どうありたいかを考え自律する」ことが重要だと考えていた。演習が自己イメージづくりから始まることに関連して、「演習では、年をとったらこういう自分であ

りたいと考えを持つことから始まった。イメージを失うショックもあるが、まずは自分の考えをもつことが生き生きと暮らすことにつながるといった」という記述もみられた。また、〈テーブル1〉で夫と死別後に一人暮らしとなり、視力低下はあるがアイロンがけをするという体験をして「時間はかかるが目が見える限り自分でしたという気持ちになった」など、「実行の自立に挑戦する」ことも挙げられた。

【自分の変化を受け入れる】は、2サブカテゴリーで構成された。「〈テーブル3〉で寝たきりになったがリーディングサービスをして『役に立っている』という感覚がわいた。まず自分の現状を受け入れて、そこからできることを探すことが必要だと思う」と記述しているように、「老いゆく自己を受け入れる」ことが必要だと考えていた。また、ある学生は自分自身が体験での身体状況を受け入れることが困難であったことから「高齢者が消極的になるのは、自分の身体の老化を受け入れることができず、自分の存在価値に疑問を抱いているからかもしれない」と考察し、それに続けて「しかし、精神的なものは失っていくので、自分の精神的支えをもって自己の老化を受容していくことが大切」と言及していた。「老いる自己を予測しておく」では、演習を通して「いつかは来る老年期の自分を予測し、心構えをつくっておく必要があると強く感じた」等の記述がみられた。

【住生活を整える】では、「手すりをつけたり段差をなくしたりして環境整備ができれば活動範囲も広がる」といった記述にみられるように「住まいを整備する」ことや、〈テーブル1〉で腰が曲がってしまったが杖を使用したら楽に歩けた体験などから、杖や手すりなどの「適切な道具を活用する」ことを挙げていた。また、「入院生活を送るのか、自宅で過ごすのかを考える」や「子どもや孫、施設や病院のスタッフなど、誰に介護してもらうかを考えて最後を迎える」といった記述にみられるように「住まい方を考える」ことについても記述していた。

【豊かな感性をもつ】では、「老いるごとに敏感になっていく感性も必要。例えば、〈テーブル3〉では家族がそばにいてくれるだけで嬉しかったし、些細なことでも幸せだと感じたり、感謝の

気持ちを持ったりすることが大切」などの記述がみられた。

【若いときを生き生きと生きる】では、〈テーブル3〉で子育ての知恵袋として近所の人たちから頼りにされる体験をした学生の「長い人生のなかで培った自分の性格や知識、知恵は失われない。自分の能力がまだ他人の役に立てるということは生きるうえで大きな支えになることがわかった。老年期になるまでにたくさんの経験を積んで、自分の可能性をたくさん引き出せるようにしておく必要がある」という記述や、「昔の思い出がこもったCDや写真が多いに役立つと思う。昔の、今の、これからの私が思い浮かび、よき日々を思い出せるようにしておきたい」という記述にみられるように、「多くの経験と思い出を重ねる」今を大事にすることが挙げられていた。

【経済力をもつ】では、「老後に困らない程度のお金は必要」、「お金があれば、施設も選べるし、家族への負担も減らせる」等の記述がみられた。

2) 高齢者看護のあり方 (表2)

記述数は合計150で、学生1人の記述範囲は最低1記述から最高6記述、平均記述数は2であった。それらは7カテゴリー、21サブカテゴリーに分類された。

最も記述数が多かったのは【自尊心を傷つけない】で、6つのサブカテゴリーで構成された。「介護者役をするときに、高齢者に対して蔑むような態度をとる場面があり辛いなあと思った。し

かし、看護や介護をするのが日常になれば、つい言ってしまうものなのかもしれない」と振り返りながら、「だからこそ、今の気持ちを忘れずに言葉遣いに気をつけようと思う」という記述にみられるように「人格を尊重した言葉遣いをする」ことの大切さを改めて実感していた。逆に介護者役の言葉によって傷ついた体験をした学生の「介護者に『早くしなさい』と言われてたりしたが、負担をかけていることは高齢者(私)自身も十分にわかっているのに威圧的に言われるのはたまらなかった。みじめな感じがした。高齢者は介護者の言動にとっても敏感だと思うので、高齢者一人一人の気持ちを理解して、どのような声かけがよいのかを考えてケアをしたい」という記述もみられた。「人生の先輩として敬う」では、「グループ討議のなかで『昔の看護の経験を生かして子どもを助ける』などのエピソード体験が出され、高齢者にとって今の私にはない最大のもの、知識・経験の多さだと思った。高齢者が今までの生活で築いてきたものや価値観などを受けとめて、人生の先輩として敬う気持ちが必要」等の記述がみられた。豊富な経験をもつ高齢者へのケアにおいては、「個性をもった豊かな人間として接することが必要」であり、「同じケアでも時と場合とその人によってバリエーションをもたせて関わっていくことが大切である」など、「個性を尊重する」ことも挙げられた。また、「『自分を老人扱いしないで欲しい』と感じている高齢者も実際にいると思う。

表2 高齢者看護のあり方

カテゴリー	サブカテゴリー	記述数(計)
自尊心を傷つけない	・人格を尊重した言葉遣いをする	17
	・人生の先輩として敬う	14
	・一人の人間として尊重する	11
	・個性を尊重する	7
	・抑制はしない	7
	・視線を合わせて接する	2
全体像を理解する	・個々の人生の歴史に遡って理解する	13
	・辛さを理解し思いやる	7
	・加齢による心身の変化を理解する	3
高齢者のペースに合わせる	・急かさず見守る	15
	・根気よく支え続ける	3
	・ケアについて説明する	2
孤独感を与えない	・思いをよく聴く	16
	・関係をつなぐ	3
自立を促す	・できないことはサポートする	11
	・できることを発見する	6
	・危険を予測する	1
その人の意思や希望に添う	・自分でしたいという気持ちを大切に	7
	・意思を確認する	3
その人の生きがいをおいやす	・生きがいを引き出す	1
	・役割をもってもらう	1

弱いから何でも援助するというのではなく、持ちつ持たれつの関係で、お互いに人間として接する」という記述にみられるように、体験のなかで学生自身が抱いた感情をもとに「一人の人間として尊重する」ことが大切だと考えていた。さらに、〈テーブル3〉で抑制服を着せられた学生の「抑制によって無気力になったり、鬱になったりする理由がわかった気がする。『縛らない看護』について自分で調べようと思った」という記述や、「高齢者との信頼関係を築き、自分の知識や技術を高めて抑制が必要のない状況をつくっていきたい」という記述のように「抑制はしない」ことや、車椅子で食事介助をされる体験のなかで「上から見下ろされている感じがして圧迫感があった」ことから「視線を合わせて接する」など、細かいケアの重要性を実感していた。

【全体像を理解する】では、「たとえ失語や寝たきりであっても、その人がどうして欲しいのか、何を表現しているのか、その人のニーズを知って関わる」ことが大切で、その際には「個々の人生の歴史に遡って理解する」ことがケアの糸口になるという記述が多くみられた。一方、擬似的ではあっても学生自身が老化による変化を受け入れにくかった体験をしたことから、「老化による変化に一番傷ついているのは高齢者で、その変化に上手く対応できない自分を感じていると思う。援助者側が今目の前にいる高齢者の変化を理解して対応していくことも必要」など、「加齢による心身の変化を理解する」という記述もみられた。また、加齢による様々な変化に伴う「辛さを理解し思いやる」ことの重要性については、「高齢者の気持ちは今まで思っていた以上に複雑で、いろんな思いを抱えているのだと感じた。視力低下による見えない辛さ、そのうえにオムツをすることの辛さ、家族を失うことの辛さ、いろんなことが重なってくる。身体が思うように動かなくて意欲をなくされている方も多いことがよくわかった」等、体験のなかで浮かび上がってきた学生自身の感情をふまえて記述されていた。

【高齢者のペースに合わせる】では、「ふだん自分が何気なく過ごしている環境も足腰の弱った高齢者にはすごくきついんだと思いついた」ことや、「自分でできないことに対する辛さを感じて

いる上に、『早くして』などの介護者の何気ない一言によって他者に迷惑をかけてしまっていると思って落ち込んだ」体験などから、「急かさず見守る」ことが大切だと記述していた。また、【高齢者のペースに合わせる】ためには、「ケア提供者側が高齢者の自立に対して諦めの気持ちをもたない」で「根気よく支え続ける」ことや、「次に何をするかを伝える」など「ケアについて説明する」ことが大切であると考えていた。

【孤独感を与えない】では、次々とイメージカードを失い、難聴も重なって孤独を感じた体験から「高齢者の話をゆっくり聞いてあげたり、少しでも孤独感を和らげるような関わりが大切だと思う」と記述しているように、「思いをよく聴く」ことが挙げられた。また、高齢者がこれまでに築き上げてきた「家族や友人との人間関係」や、「ずっと側にいて最期まで介護してくれたヘルパーさんの存在がとてもありがたかった」という記述にみられるようなケア提供者との関係性を大事にする「関係をつなぐ」ケアを見出していた。

【自立を促す】では、「本当は全部自分でやりたいが、出来ない部分もたくさん出てくる。その時にできないところはサポートをしてくれたヘルパー役のアプローチがとても嬉しかった」という振り返りにみられるように、「できないことはサポートする」一方で、「『できないことがある』というよりも『できていたことができなくなった』という喪失感によるショックがとても大きかった。〈テーブル2〉では、体力が低下しても講演会の依頼がくるなど、誰かに頼られることで自分にもできるんだという気持ちになってとても嬉しかった」という体験などから「できることを発見する」ことの必要性を挙げていた。また、装具をつけた擬似体験によって「転倒や骨折の危険性がわかった」ことから、「危険を予測する」ことの必要性を挙げたものが1記述みられた。

【その人の意思や希望に添う】では、「体験では、自分でできないとわかっていることでも一生懸命やりたかったし、諦めたくなかった。まず、高齢者が自分でやりたいと思う気持ちを大事にして、やりたいと思うことはできるだけやっていたきたいと思う」という記述のように「自分でしたいという気持ちを大切にすること」、「その人

にとっていいことだと思って介助者がしていることでも、相手にとっては嫌なことだったりする時もある。また、失語があると、自分の気持ちを相手に上手く伝えられなくて、もどかしくイライラすることもよくわかった。高齢者自身がどうしたいと思っているのかをきちんと確認することが必要だと思う」といった「意思を確認する」ことが挙げられた。

【その人の生きがいをいかす】では、「体験では失ったイメージカードも多かったが、新しいカードを獲得することもできた。経験を生かすなど年をとったからこそ得られるものもあるので、新しい役割をもってもらいたい」と、「高齢者が生きがいとしているものを生活の中で最大限に引き出す」等の記述がみられた。

5. 考察

学生は、演習前に考えた自己イメージカードのうち「持っていたい人」を書いたカードが最後まで残った体験を通して、身体機能の低下を余儀なくされた老年期において自分らしく生きるためには【周囲の人との関係性をつくる】ことが重要であり、それが強みとなる可能性に気づいていた。また、自己の内面の特性を挙げたイメージカードも体験後まで残ることが多く、それを精神的な支えとして「老いゆく自己を受け入れる」ことの可能性にも触れていた。そして、将来のありたい自己のイメージを持つこと自体に意味を見出し、「どうありたいかを考え自律することや、[住まい方を考える]ことが自分らしい生き方につながることに考えが及んでいた。これらの学びは、演習前に自己イメージづくりから始めていること、エピソードの内容に合わせてイメージカードを喪失・再獲得していくようなゲーム展開を構成したこと、ゲーム後のグループ討議では残ったイメージカードから自己像（高齢者像）を確認したことなど、自己イメージの変化に焦点をあてた演習の効果であると考えられる。

また、擬似体験を通して、学生である今からの健康管理が大切であることを改めて痛感すると同時に、老いという【自分の変化を受け入れる】ために「老いる自己を予測しておく」ことの必要性を学んでいる。そして、【若いときを生き生きと生きる】ことが老いた自己の可能性を広げることにも言及してい

る。これらのことは、学生が生きる今の延長線上には確実に自分の老いがあり、その未来へ入り込んでいく実感を得ながら、今と未来の時間を行きつ戻りつ思案することによって老いを考察していたことを窺わせる。また、そのような体験と思考を通して、「個々の人生の歴史に遡って理解する」という高齢者看護のあり方に思い及んでいる。

高齢者擬似体験を活用することは老いの理解の一助として有効であるが、一方でageism（高齢者差別）を助長するリスク（柴田，2000）を持ち合わせていることも指摘されている。学生が記述したワークシートを分析した結果、ageismにつながるような記述はみられなかったが、それにはいくつかの理由が考えられる。まず、本学では「老年看護学概論」のなかで『老人神話の検証』や『老化と発達』といった内容を盛り込むなど、生涯発達の視点を重視した老人看護学の授業を展開しており、そのうえで高齢者擬似体験演習を取り入れていることが挙げられる。また、実際の演習では、自己イメージの変化に焦点をあてることによって自分に現れる老いとして体感されていることや、グループ討議のなかで様々な高齢者像があることを確認し、エピソード体験の意味づけにも個別性があることを理解することによって老いの多様性を学んでいることも挙げられる。さらに、本演習ではポジティブなエピソードを意図的に取り入れており、「役に立っている」という感覚が生じる体験や新しい自己イメージを獲得する体験を通して、老年期を喪失期としてのみ理解するのではなく、個性的でダイナミックな発達をする存在として高齢者を捉えられるように配慮している。このことが高齢者を幅広く理解することにつながっているのではないかと推察される。そして、演習後ワークシートの設問③に答えることによって、学生は高齢者の自分らしく生きようとする力を発見し、ageismを助長するというよりむしろ高齢者の可能性への信頼が生まれ、【その人の意思や希望に添う】、【自立を促す】、[根気よく支え続ける]といったケアを見出していることが窺える。

高齢者看護のあり方では、ケアの受け手として的高齢者とケア提供者の立場を交替して体験したことによって、両者の視点からの様々な感情に触れ、高齢者の立場からは「してほしいケア」を、ケア提供者の立場からは「自分がどのような援助をすること

が望ましいか」を導き出していた。そして、相互作用のなかで両者の視点を転換させながら、[人格を尊重した言葉遣いをする]、[視線を合わせて接する]、[思いをよく聴く]、[意思を確認する]、[ケアについて説明する]というような、日常的な細かいケア方法まで関心が向けられていた。これらのことから、双方の立場を共感的に理解することは、ニーズを洞察する力と望ましい援助を自律的に選択できる能力を育み、援助者としての視点の開発・育成の強化につながることを示唆される。

また、介助者役を設定したことで社会的存在として的高齢者が立ち現れ、[関係をつなぐ] ケアの重要性が見出されていることは本演習の特徴的な学習効果であると思われる。そして、高齢者を介護する家族としての感情への共感が生まれていることの意義も大きい。しかしながら、その家族も含めて高齢者看護の対象であることについての記述はみられなかった。家族を含めたケアの必要性や家族支援の具体的な方法については演習終了後の授業につなぐ必要があることが示唆された。

IV. 結 語

看護実践能力の開発に向けて高齢者擬似体験演習がより効果的であるためには、高齢者の生活の現状に合わせた多様な生活様式が体験できるような設定の工夫が必要となってくる。在宅の要援護高齢者が増加している現状を考え合わせると、ゲームのなかに在宅事例をさらに組み込んでいくことが今後の課題となろう。

看護実践能力育成においては、実習につながるような学内演習の強化が必要である。実習に直結する演習や技術教育について、看護実践能力の育成という視点から現状を点検評価し、より効果的な方法を模索することが大切であろう。そして、演習での学びが実習のなかでどのように生かされているのか、あるいは卒後に看護実践を改革する能力として発揮されているのかという観点からの検討も必要になるとと思われる。

文 献

橋本文子, 松下恭子, 多田敏子 (2002) : 看護学生を対象とした高齢者擬似体験学習の意義—高齢者および介護者体験からの学び, 老年看護学, 7(1) : 95-102.

Hoffman, T.L. & Reif, S.D. (1978) : Into aging—a simulation game, Slack, Thorofare, N.J..

堀口由美子 (1997) : Imagination Aging—老人理解のための擬似体験, 看護教育, 38(6) : 453-457.

看護学教育の在り方に関する検討会報告 (2002) : 大学における看護実践能力の育成の充実に向けて, 文部科学省高等教育局医学教育課.

西尾和子 (2000) : 老年者を理解するシミュレーションゲームの実際と効果, 日本看護医療学会雑誌, 2(2) : 47-53.

佐藤弘美, 正木治恵, 永江美千代他 (1993) : 老年期を生きることを理解するためのシミュレーションゲームの効果について, 千葉大学看護学部紀要, 15 : 155-159.

佐藤弘美, 湯浅美千代, 田川由香他 (1996) : 「老年期を生きる」を理解する授業の展開—シミュレーションゲームを用いて, 看護教育, 37(4) : 280-284.

柴田博 (2000) : 生態学としての「古い」, 保健婦雑誌, 56(1) : 11-16.

清水洋子, 小野奈津子, 福島道子 (2001) : 看護学生における高齢者擬似体験の取り組みと学習効果—インスタント・シニア・プログラムを導入して, 日本在宅ケア学会誌, 4(3) : 55-61.

竹内美由紀, 横川絹恵 (2000) : 体験学習による学習効果—高齢者擬似体験記録の内容分析を通して, 香川県立医療短期大学紀要, 2 : 107-114.

富田ゆき恵, 沼本教子, 岡本妙子 (1996) : シミュレーションゲームによる「老年期を生きる」体験学習の効果の検討—看護実習前後の学生の反応の分析及び展開方法の評価, 聖隷クリストファー看護大学紀要, 4 : 29-43.

上原佳子, 高柳智子, 丸橋佐和子他 (2000) : 看護学生の装具を用いた擬似体験による高齢者理解への効果—体験終了後の自由記載内容の分析から, 福井医科大学研究雑誌, 1(3) : 481-493.

(受付 : 2005.1.31 ; 受理 : 2005.2.1)