

# 「あした晴れますように」 認知症の人の家族介護者向け教室 (通称:あすはれ教室)

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター もの忘れセンター  
認知症心理社会的支援プロジェクトチーム

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター もの忘れセンター センター長 **櫻井 孝**  
同外来研究員 **清家 理** / 同認知症看護認定看護師 **竹内 さやか**



プロジェクトチームメンバー

## 要旨

我々は、認知症の人の家族介護者 (以下、家族) のQOL維持・向上を図ること、認知症の人及び家族を支える専門職の負担軽減を図ることを目的に活動を実施してきた。具体的には、①臨床現場のニーズや先行知見を基にした家族支援プログラム (構成: 医学・ケア・心理学・社会福祉領域) の試作化、②プログラムを用いた多職種協働による集団形式の家族支援提供 (家族教室: 90分/回、隔週6回、3カ月間)、③支援効果の明確化、そして④効果検証済の家族支援プログラムの普及 (テキスト、DVDの作成)、⑤家族教室の企画・運営ノウハウの伝達といった社会実装である。

本プログラムによる支援効果は、抑うつ、介護の充実感、要介護者への愛情・思いやり感情、自己成長感、フォーマルサポートを活用しようとする行動スコアの改善であった。この支援効果は6カ月以上にわたって維持していた。これらのエビデンス確認後、半年毎に参加者をフォローしている。社会情勢や家族のニーズに合わせ、ICTによる集団的家族支援の検討、認知症の人と家族へ向けの教室新設と効果検証等、新しい活動を進めている。

## 1. 背景と目的

### 1) 目的

活動名にある「あした晴れますように」—ここには、本活動への参画により、「家族の気持ちが少しでも青く澄みわたる空ようになってほしい」というプロジェクトメンバーの願いが込められている。この願いとともに、活動には2点の目的があった。第一に認知症の人の家族のQOL維持・向上を図ること、第二に認知症の人及び家族を支える専門職の負担軽減を図ることである。そして我々の活動背景には、社会的、臨床的な事由があった。

### 2) 背景

#### ①社会的背景

認知症患者数の増加とともに、家族の介護負担増加に伴うバーンアウトや抑うつの発生、成れの果ての介護虐待や介護殺人 (無理心中を含む) の増加があり、家族の心身負担軽減が社会的課題となっている。西洋の最新知見では、家族のバーンアウトや抑うつ予防の有用な手法として、心理的教育支援が示されている。日本では、家族介護が主流という文化的背景も相俟って、家族会や介護サロンなど、地域に根ざしたグループ形式の家族支援が多々実施されてきたが、各支援の効果のエビデンス不足、グループ活動時のサポートメニュー (プログラムも含む) を準備する人材不足等の課題がある。エビデンスに基づく認知症の人の家族向け集団型支援プログラムを提供し、その普及を図ることが、家族や専門職の心身負担軽減につながると考えられた。

#### ②臨床的背景

認知症の治療は認知症の人だけではなく、

家族も包含する。診療場面における認知症の人の言動や各種測定データは、非常に限られた情報である。家族による情報提供 (認知症の人の生活状況や最近の言動等) は、認知症診療において重要な情報源である。また、家族の心理状態や認知症の人への対応状況が、認知症の人のBPSD (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia: 行動・心理症状) の出現程度に関連するため、家族の関わり方が重要となる。つまり、家族もチーム医療メンバーとして治療への主体的な参画が必要であり (清家, 2021)、参画の動機付けとして、クリニカルサービスも兼ねる本活動が最適と考えられた。

## 2. 活動内容と成果

11年間の活動 (図1) を以下2点に分けて紹介する。

### 1) 集団形式の家族支援活動: 家族教室

家族教室を通じた家族支援の目標は、①介護者の潜在的な能力 (経験、知恵、特技等) を引き出し、それらを活用できるように支えて介護負担軽減を図ること、②介護者の抑うつを防ぎ、Well-beingの維持・向上を図ることである。この目的を達成させるサブ目標として、①認知症に関する知識の獲得、②社会資源に関する情報獲得、③認知症ケアや介護者自身のセルフケアに関するスキル習得、④介護感情・経験の共有及び、相互交流でこのころのケアを図るセルフヘルプ (当事者同士の問題解決) の実現、以上4点を設定した (図2)。そのために用意したプログラムが (表1) であり、作成、運営、内容面に特性がある。

#### 特性1: 多角的な根拠に基づいたプログラム試作化

もの忘れセンター外来に通う認知症の人の家族の支援ニーズ分析 (看護相談内容分析)、臨床現場の専門職が家族に有してほしいと思う認知症診療やケアに関する知識・情報、国内外の取り組み (家族を対象とした心理・社会的教育支援プログラムによる支援) で効果

図1 活動のあゆみ

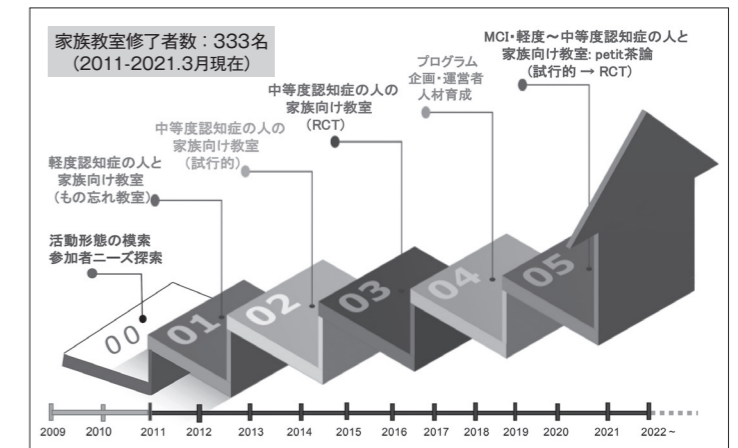


図2 本活動のねらい

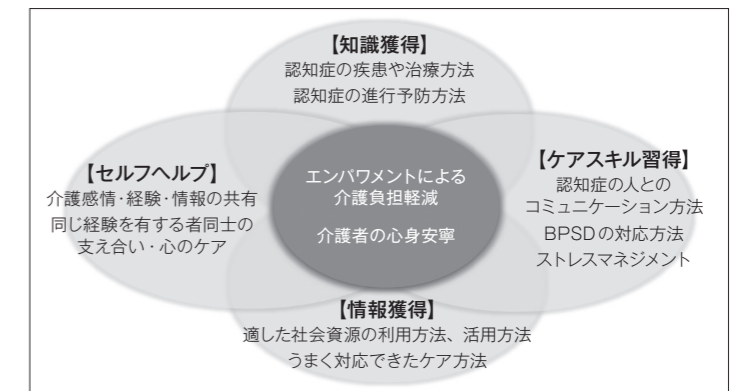


表1 家族教室プログラム概要

領域	テーマ	コンテンツ	メイン進行	手法
1 医学	認知症の理解	1: 認知症の知識 2: 認知機能とADLの低下 3: 認知症への対応 (治療・進行予防)	医師	Lec Q&A
2 ケアI	認知症の人のケア (考え方)	1: 認知症の人と家族の考え方 2: パーソンセンタードケア 3: 認知症の人の考えに沿った対応	看護師	Lec GW, GD
3 ケアII	認知症の人のケア (認知症の人を理解する)	1: 良い実践を介護者同士でシェアする 2: 認知症の人の行動の「意味」の理解方法 (おもてきシートの活用)	看護師	Lec GW, GD
4 ケアIII	認知症の人のケア (BPSDへの対応方法)	1: 認知症の人のBPSDが発生する時 2: BPSDへの上手な対応方法とは? (事例分析)	看護師	Lec CS
5 心理学	認知症の人と介護者のこころを整える	1: ストレスとは何か 2: ストレス対処方法 3: エゴグラムテストを用いた自己覚知 4: 認知症の人とのコミュニケーション方法	心理士	Lec TR
6 社会福祉	認知症の人と介護者を地域で支える環境づくり	1: 介護者を支援するサポートを知る 2: 介護地図を使った介護環境のふりかえり 3: 介護環境の弱点の強化計画	MSW	Lec GW, EX, GD

※90分/回、3ヶ月開講 (2週間/回×12回)  
※Lec: 講義、Q&A: 質疑応答、GD: グループディスカッション、GW: グループワーク、CS: 事例分析、TR: 練習 (トレーニング)、EX: 演習 (エクササイズ)

が見られた支援内容のピックアップ、以上3点の要素を交えて試作化した。

#### 特性2: 多職種によるプログラム運営

(表1) の通り、プログラム領域は医学・ケア・心理学・社会福祉と学際的であり、レク



チャーの担い手(メイン進行)は多職種である。プログラム内容は、1: 認知症の理解、2: 認知症のケア理念、3: 認知症の人の理解と対応方法、4: 認知症の人とのコミュニケーション方法、5: 家族のストレスマネジメント方法、6: 介護地図の作成を通じた認知症の人と家族を支える様々なサポートの有無確認、7: 得ているサポート提供者との関係性の振り返りと改善策の作成に至るまで、多岐にわたる。この学際的支援プログラムは、「心理社会的教育支援プログラム」と言い換えられる。本プログラムは、家族の「心理的支援」と認知症や介護に関する知識・情報の獲得、ケア技術の習得を目指す「教育的支援」の融合系としており、最終的に家族のエンパワメント(当人が有する社会生活上の課題対処能力や自己効力感の向上)を目指す。病識の獲

得に終始しがちな従来の疾患教育と趣を異にしている。

**特性3: 参加者の主体的参加の仕掛け**

本プログラムは、90分/回を隔週6回開講、3カ月で完結するものである。プログラム提供方法は、専門職が一時的に専門知識や情報を提供する方式ではなく、グループワーク、グループディスカッション、事例分析を多用し(表1)、インタラクティブ・ラーニングを行っている。そのねらいは、参加者同士の自然発生的な「共有」の実施にあった。具体的には、相互交流を通じて、現在有している認知症や介護に関する知識・経験の振り返りができる、自らが有する疑問点をクリアにできる、介護感情を内省する機会を創出できる、認知症の人への最善の対応方法の経験を共有できるという主体的な学習行動の発動である。

**2) 家族支援プログラムの体系化活動:**

**家族教室の効果測定と家族のフォローアップ体制づくり**

我々は、(表1)の支援プログラムによる介入効果を無作為割付試験で検証した。本プログラムに参加した群(介入群)、非参加群(資料学習)に分け、両群3カ月間の家族の抑うつ、介護感情、介護対処スコアの変化を分析した。その結果、介入群で抑うつスコアの改善が確認された(図3)。そして、介護の充実感、要介護者への愛情・思いやり感情、自己成長感のスコア改善、フォーマルサポートを活用しようとする行動スコアの向上が確認された(Seike,Sakurai et al,2021)。統計学的に示された効果は、参加者が残したメッセージにも反映されていた(図4)。

また、確認された効果の持続性を検証した結果、抑うつスコアの改善は6カ月間、介護の充実感、要介護者への愛情・思いやり感情、フォーマルサポートを活用しようとする行動スコアの改善は12か月間の維持が確認された(Seike,Sakurai et al,2021)。以上の持続効果を踏まえ、家族教室修了者向けの教室(茶話会)を6か月毎に開催している。

**3) 家族支援活動の社会実装**

我々の活動は、次第に社会へと拡大し、2点に大別された。

**① 認知症家族介護者向け心理社会的教育支援プログラムの普及活動**

エビデンスが確認されたプログラムのテキスト及びDVDを作成した(写真1)。そのねらいは、家族が自学自習できること、専門職が必要なセッションを取り出して支援に活用できることであった。また、専門職がプログラムを提供する際の留意点について、多職種協働でまとめたテキストを作成した(写真2)。

**② 家族教室の企画・運営ノウハウの伝達**

我々は、家族教室の活動を通じて得た企画・運営のノウハウを伝えるために、専門職向けシンポジウム:5回、ワークショップ・研修会:5回、専門職機関巡回サポート:12回を実施した。また、ノウハウの伝達は、書籍でも実施した(写真2)。特に斬新的だったワークショップは、ある県の家族教室や認知症カフェ等に従事する専門職向けに実施した、『家族が行きたいと思う企画・プログラム作成コンペ大会』である。このワークショップの企画は、家族教室や認知症カフェ等に従事する専門職を対象としたニーズ調査の結果をもとに実施した。ワークショップの表向きのねらいは、魅力的な企画・プログラムを立案する知恵や情報収集であった。もう一つの重要なねらいは、専門職が専門職を評価し合う経験、悩みを有する専門職が他の専門職の助言や経験知に助けられる感覚を体得することであった。その結果、「家族支援活動の企画に行き詰まっていた専門職の活路が開けた」「今までの活動に自信を得た」等、肯定的な評価が見られた(櫻井、清家ら.2018)。

**3. 今後の展望**

**1) 総括**

11年間の我々の活動は、臨床現場のニーズや先行知見を基にした家族支援プログラムの試作化、プログラムを用いた集団形式の家

族支援(家族教室)の実施、支援効果の明確化、そして効果が検証された家族支援プログラムの普及、家族教室の企画・運営ノウハウの伝達といった社会実装に至るまで、ミクロからマクロレベルの活動展開を図ったと言える。

**2) 新しい活動の展開**

**① 認知症の人と家族ペ**

**アを対象とした教室: Petit 茶論**

家族教室修了者から出た「認知症の人と一緒に参加できると安心」という声に応えるべく、認知症の人と家族ペアで参加できる教室を新設した。2020年度は新たな教室で用いるプログラムのフィージビリティを確認した。2021年4月からは、無作為割付試験による効果検証を実施している。(現在、2021年10月からの参加者募集中)

**② ICTを用いた集団型家族支援**

COVID-19の感染拡大は続いており、ソーシャルディスタンスの維持、不要不急の外出自粛といった感染対策が、従来どおりの集団型支援を困難にさせている。我々は、ICTによる家族支援を検討し、ニーズ調査を実施した。その結果、ICTを用いた家族交流のニーズは非常に低く、ICT活用への不安の強さ(高額請求、個人情報漏洩、機器誤作動時の対応不慣れ)が示された。ICTに対するネガティブイメージの払拭が課題である。

**3) 今後に向けて**

社会情勢に合わせた新しい家族支援方法の模索が今後も続くだろう。国内外の知見や当事者のニーズに基づく試行的な支援と効果検証を繰り返し、得られた知見の社会実装を図る活動を続けていく予定である。この地道な作業により、日本における認知症の人及び家族の支援を牽引する活動になるよう、メンバー一同研鑽を積む所存である。

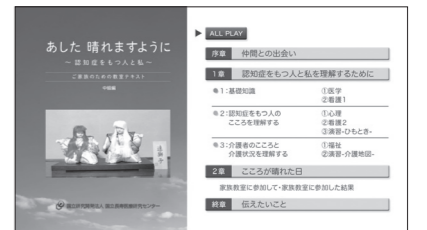


写真1 認知症家族介護者向け心理社会的教育支援プログラムの普及活動



写真2 家族教室の企画・運営ノウハウの伝達

図3 【評価】介入効果 3カ月間の心理社会的プログラムは、抑うつを低減させる

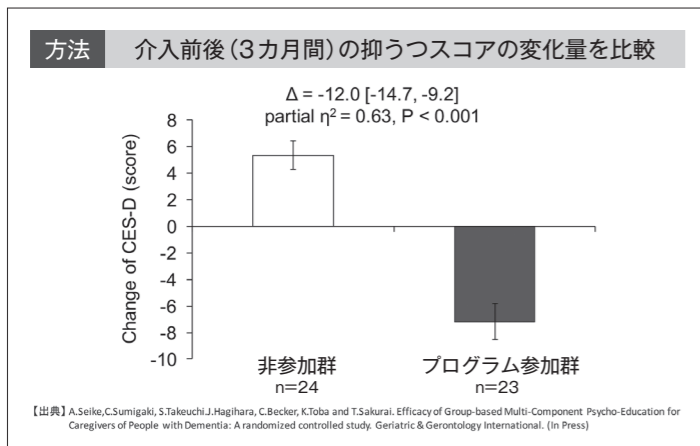


図4 【評価】介入効果 3ヶ月間の心理社会的プログラムは、介護者の行動・意識変容をもたらす



※新旧活動メンバー(50音順)

伊木葉子、伊藤真奈美、猪口里永子、内山詠子、遠藤英俊、大久保直樹、梶野陽子、家族教室修了者、櫻井 孝、佐治直樹、繁定裕美、住垣千恵子、清家 理、竹内さやか、武田章敬、鳥羽研二、南保茂美、認知症家族サポーターの会案ちゃん♡、萩原淳子、原 恵子、坂野優香、藤崎あかり、福田耕嗣、堀部賢太郎、森山智晴