

## 写真が引き出す高齢者の生きる力と表現力 Playing with photographs makes the elderly more energetic and expressive

永田映子<sup>\*1</sup>  
Eiko Nagata

<sup>\*1</sup> 介護老人保健施設マカベシルバートピア  
Geriatric Health Services Facility MAKABE-SILVER-TOPIA

Compact digital cameras enable even the elderly to take photos easily. Moreover, collaging photos can create images greater than expected. Colorful background paper makes photos even more impressive, and it is also possible to remember feelings and write notes about the photos, all of which can have a therapeutic effect. The paper will discuss that self-expression using photos can have significant effects even on the elderly.

### 1. はじめに

(1)最近では高齢者のレクリエーションはさまざまなものが開発され、実施されるようになってきた。筆者は山崎と共に介護老人保健施設 (Roken) における通所リハビリでの要介護高齢者に対するアートセラピーの効果について研究した【山崎 08】。(1a)アメリカで高齢者のアートセラピープログラムを開発してきた長坂剛夫が翻訳した文献によれば、アメリカのアートセラピスト Stewart は「言葉に代わる自己表現の手段を提供することが重要である」と述べている。さらに高齢者を専門とする Stewart は認知症をもつ高齢者が自己表現できるように、アートセラピープログラムを開発することの重要性を提案している【長坂 09】。近年コンパクトデジタルカメラの普及に伴い高齢者のための写真を使ったプログラムが徐々に広まりはじめているが、単に写真を撮ってそれを見せるということだけではなく、記憶や思考、感情などに与える影響の研究が重要ではないかと考える人が増えている。筆者が参加した写真療法の研究事業においても、酒井によって心の快適度と認知機能向上の可能性が示された【酒井 10】。(1b)筆者は1998年より高齢者施設において塗り絵、貼り絵、工作、フラワーアレンジメントなどを実施し、その中でもコラージュは人気がある。雑誌の中の季節の花や風景、人物などを切り取り好きなように配置するという楽しみ方は高齢者にとって取り組みやすいプログラムである。石崎、杉浦をはじめ認知症患者に対するコラージュの利用について研究し、その有効性を発表している例は多い【石崎 01】。(2)しかしながら筆者は雑誌の小さな写真が高齢者に本当に見えているのか、そのため写真と作者の関係がはっきりしないというジレンマを感じていた。時には雑誌の切り抜きの配置に戸惑いまどめきれない場面も観察された。またコラージュはどちらかというと女性に好まれるため、男性が喜んで取り組んでくれるメニューはないかと考えてきた。(3)2008年夏に芸術療法の講習会で写真療法に出会い、雑誌の写真ではなくカメラで本人が撮影したものを使うのであれば作者と写真との関係がはっきりしており、かつ男性も興味を持つのではないかと感じ導入することにした。個人的には自分が撮影した写真をコラージュに使うことがあるので親しみを感じた。その後日本写真療法家協会より研究事業参加への提案があり、16名を対象として半年間の研究事

業に取り組み、現在も写真の会という実費のみのワークショップを実施している。2010年に入ると新たな希望者も出てきたため初学者を対象に体験学習をスタートさせた。今回は半年間の体験学習の中で、カメラを使ったこの活動が高齢者の気分の向上にどの程度貢献するか、認知機能などにどのような変化をもたらすかを中心に考察する。

### 2. 写真療法の歴史的背景

海外で写真療法 (Photo Therapy) という概念を最初に述べたのはカナダ人で心理学者、芸術療法家の Judy Weiser (1975) と言われている。1979年アメリカではフォトセラピーシンポジウムが、2008年にはフィンランドで国際的な会議が開催され、最近モスクワでも Russian Art Therapy Conference なるものが開催された。フォトセラピーやフォトアートセラピーへの関心は高く、ここ数年でフォトセラピーの分野において新しい事業がたくさん設立されイタリアやメキシコなどでも関心が高まっていると聞く。欧米などではアートセラピーのサブカテゴリーとして発展し、写真について知識や経験のあるアートセラピストが使っているテクニックであるが、その中でも Judy Weiser は”Photo Therapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums”を出版し(1993)、ホームページ上などで「一枚の写真が見る者に人生で関わった何か、誰か、あるいはどこかの場所を思い出させるかもしれない、つまり写真による視覚への刺激により関連する記憶や感情を呼び起こすかもしれない。その結果さらなる洞察の発見、あるいは突如として心に思い浮かび意識下に引き出された未解決の疑問の再発見につながるかもしれない」と述べている。

国内では山中康裕(1975, 1976) が写真を利用した精神療法の過程とその効果を発表し、初めての事例として記録されている。山中は写真療法(フォトセラピー)を1972年に開発し、学会でも発表している【山中 93】。2000年に入ってコンパクトデジタルカメラの普及に伴い、国内でも写真をセラピーに使う機会が増えてきた。筆者は研究事業の結果をもとにして2010年の日本カウンセリング学会と日本認知症ケア学会および全国介護老人保健施設大会において、酒井らとともに発表を行い写真療法の可能性について考察した【永田 10】。

### 3. 研究方法

今回は初学者の体験学習におけるフェイススケールを中心

にして考察する。POMS 短縮版による気分の計測と HDS-R を使ったデータは後日改めて分析することとする。参加者は男性3名女性6名の合計9名であった。うち男性1名女性4名が認知的な問題を抱えている。参加者は各自1台のコンパクトデジタルカメラを使って自宅または施設内外などで撮影し、映像をワークショップの時間内でプリントアルバムを作る。出来た作品はお互いの前で発表し、筆者が画像などを記録したのち自宅または自宅へ持ち帰りアルバムファイルへ収める。参加者はワークショップ前後に5段階のフェイススケールでその時の気分を報告する。本活動は火曜日が月2回、木曜日は月1~2回のスケジュールで実施し初学者は火曜日に参加した。

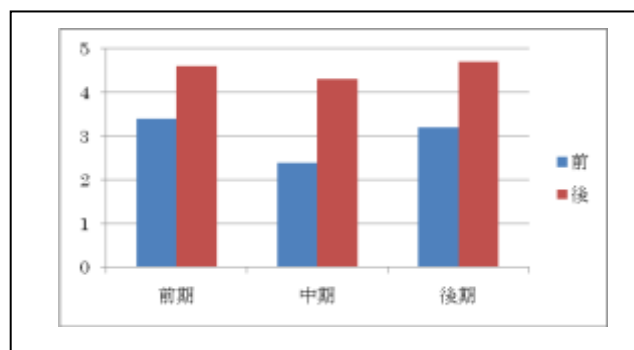
#### 4. 結果

##### (1) 5段階のフェイススケールによる気分の計測

フェイススケールは痛みの自覚症状を0から5の6段階の顔の表情で伝えるものであるが、本研究では段階5の強い痛みを省き1から5の5段階(ウツウツ1からニコニコ5)とし、かつ表情を日本人向きに変えて作り直した。その理由はある認知症の参加者が「私の顔がないから分からない」と戸惑ったことによる。上昇率が有効と認められた過去の平均上昇値1より更に高い傾向があり、実施前後の差は有効な値であると考えられる。

表1 実施前後のフェイススケールの数値

n=7 t値 4.991 p<.01 差の平均値は+1.5(5段階評価)



##### (2) POMS 短縮版による気分状態の計測

過去の半年間のデータでは全項目で好転したが、今回は計測時期に震災があったため計測を延期した。

##### (3) HDS-R による認知機能の計測

過去の半年間のデータでは群間差が有意であり、対象群では上昇傾向とあったが(2)と同じく計測は延期した。

#### 5. エピソード(参加した利用者の変化)

(1) 参加者の変化ははっきりと目には見えないこともあるが、アルバム画像の中では色彩や装飾の変化が観察された。また声に張りが出て意欲的になることや、挨拶が増えるなど積極的で明るくなるということがみられた。(1a) 男性の Aさんは初回には黒い台紙を選んでしたが、3か月後にはピンク色のドット柄を使用した(図1, 図2)。



図1



図2

上の2枚の画像を比べると、写真の題材も一つの要因であろうが明らかに印象が違っており、台紙の色や飾り方にも変化が感じられる。(1b) 60代の男性 Bさんは写真活動が始まってまもなく筆者に大きな声で「おはよう」と話しかけてきたので驚いたことがあった。その男性の家族がアルバム作品を誉め家に飾ってくれたということを筆者に涙ながらに訴えてきたことから、心底嬉しかったのであろう。(1c) 70代後半の女性 Cさんは夫の病院通いに何時も付き添っていたが、写真活動を始めてから数か月後には夫に一人で通院して欲しいと言えるようになったという。自分には決断力がないと言っていたこの女性は、当初作業に2時間以上を要しアルバムを仕上げることに苦慮していたが1年後には半分程度の時間になった。(1d) 片麻痺のある男性 Dさんは片手でも積極的に撮影を楽しんでおり、作品を収めたアルバムを大切に保管している。また参加前のヒマワリは赤一色で塗られていたが、1年半後の塗り絵では花卉は黄色、葉は緑であった。

(2) また参加前に気分の悪い思いをしても、アルバム作りに没頭することで気分が改善されるという声が時々聞かれる。事実この1年半の間でフェイススケールが1から5に上昇したことが2回あり、2から5に上昇することも数回みられた。今回の初学者グループの特徴として熱中するあまり立って作業をしていることも多く、フェイススケールも過去の有意な数値よりさらに上昇率が高い傾向にある。

(3) 参加者は開始数か月後にはカメラの扱いにも慣れ、時間の経過とともに参加者のニーズも多様なものとなってきた。プリントを希望する人には50枚を超えることがあっても印刷(有料)するなどのきめ細かい援助の結果、次第に個人の希望に沿った取り組みができるようになってきた。具体的には写真活動を主に気晴らしや楽しみとしている人、自己との対話や短歌の創作活動との組み合わせを楽しんでいる人、デザインを創意工夫して芸術的な作品を作っている人、日記風にコメントを書いている人などである。以下各自の取り組みで特徴的なものをあげる。(3a) 施設の職員を撮影しお手製の額に入れてプレゼントしている Eさんは、居室の壁に撮影した写真を数十枚貼って眺めている。(3b) 初学者の中には参加してすぐに三脚やフォトルーペを求めリハビリに励んでいる男性の Fさんなど、最近ライフスタイルが変化した例もある。Fさんは自宅でも作品を作り時々持参するようになった。(3c) Gさんは施設の行事の際に撮影し、仕上がったアルバムを周囲に披露することが生きがいとなっている。経験者を含めた参加者中5名が自宅や施設で自主的に写真活動をしている。(3d) Hさんとその家族はツバメの成長をカメラで記録し、巣立ちまで見届けた。その家族は連写機能のあるカメラを買いたいと張り切っているそうである。

(4) グループ作業の効果: 楽しみ方は人それぞれであるが、手持ち写真を交換するなど次第に参加者同士のグループ意識も芽生えてきた。グループで活動をしているとお互いをいたわりあうことも多いが、我儘が出た時には率直な言葉でいさめる場面もみられた。ある女性が必要以上に淋しいということを行った時、別の女性が「あなただけではいけないのよ」と話しかけ、またある時は「あなたを見なおした」という感想も聞かれた。年齢が近い仲間から投げかけられた言葉は、おそらく受け止めた人の胸にしみたのではな

いだらうか。

## 6. 考察

(1) 上記の結果を考える時、写真やカラフルな台紙を使った自己表現方法は高齢期における精神衛生、特に孤独感や抑鬱感情の軽減に有効ではないかと思われる。その根拠として1年半参加している3名の経験者の事例をあげる。(1a)さんは積極的に自分の内面に焦点をあて、短歌を作品に添えた。写真活動を契機に自然な流れとして始まった自己物語は、鬱病から脱却するプロセスを支えてくれた。Iさんは過去のアルバムファイルを来客や仲間に繰り返し披露しその時の思いを語り、宝物のように大切にしている。次第に育まれた自信はHさんの自己効力感を高め最近では庭仕事に精を出している。(1b)80代後半のJさんは家族とともに自宅でも撮影しているが、心身の不調からの回復期に写真を何枚も使って重量感のある作品を仕上げた。コメントとして筆者に対する感謝の念と「花を見て実を見ることで病が癒される」とあった。写真は巧みに組み合わせられ、中央のクリスマスツリーを囲んだマンダラ風の作品は作者を深く満足させるものとなった(クリエイティブなフォトコラージュ作品)。その後Jさんのアルバムには4~6枚の写真が使われるようになり、画像イメージは立体的に見えるほど加工されることも増え、ミニ箱庭とも言える豊かな世界の表現がされることもあった。(1c)経験者グループの90代の女性Kさんの例であるが、実施半年後と1年半後の自分の顔写真のアルバム作品を比較してみると、台紙がこげ茶色からピンク色のトロピカルな模様入りへと変化をしている。Kさんは長年同居する家族との問題を抱えているが、人物を撮影することが多く写真をプレゼントすることで気晴らしと楽しみを得ているという。

(2) コンパクトデジタルカメラで手軽に写真を撮ることができ、それをアルバムに加工する過程ではカラフルな台紙や飾りが写真を魅力的にみせくため、クラフト的な楽しみ方も可能である。さらには作品の中に感想やコメントを入れることにより、その時の思いを表現することからセラピー効果も期待できる。落ち着いた雰囲気の中、別室で作業できる時間は貴重なものなのであろう。また被写体を選ぶという行為は自ずと季節感を豊かにし、撮影のため体を動かすことが増える。気分が優れない時には「季節の花や筑波山の写真を見てアルバムを作るだけでも気が晴れる」という感想も寄せられた。

(3) Stewartは「メンタルヘルスの専門家は新たなコミュニケーションと自己表現の手助けをするよりよい方法を見いださなければならぬ」と述べているが、筆者らの取り組みにおいて個人の興味や関心に依りて調整が可能であり、単なる気晴らしから自己との対話、芸術的な作品作りまで幅広いものがみられた。特に認知機能が衰えている人、見当識が落ちている人にとっては描画や工作の中で感じる思い通りにいかない、作品が周囲から良い評価を得られないという問題を軽減してくれる作業である。何気ない写真であっても魅力的な台紙に貼り飾りをつけることで、自己評価が高くなり満足感が得られることから、色彩を含んだ言葉にかわる自己表現の手段として有効ではないかと考えられる。(3a)新たな課題として欧米から輸入した紙だけでなく、日本人の感性に合う材料や色彩の台紙および作業時に組みやすい台紙について考察する。コラージュはニカワで素材を貼り合わせて作る行為やその作品を指すが、日本の大和絵なども同じくニカワを使用する。継ぎ紙の技術や伝統の美意識を取り入れた台紙を使ったワークショップも意義のあるものと考えられる(図3,図4)。試しにこの台紙を使用したところ、通常は4の男性が初めてスマイル5を選んだ。継ぎ紙の技術は日本的な情緒を表現し風景写真と調和するとともに、目立ちすぎないという特性を持つ。



図3

図4

(3b)筆者はヒマワリの塗り絵が作者のパーソナリティーを反映しているのではないかと感じた経験から、色彩と気分の関連を調べたことがあった【永田09】。結果は2009年の介護老人保健施設の大会で発表したが、中心の黒と抑鬱感情とに中程度の相関がみられた。近年色彩とこころの関わりの研究が進んでいるが、長い経験から独自の色彩心理学を提唱している末永【末永94】をはじめ、色彩が与える心理的作用の研究は多い。医療関連施設では壁や衣服にパールピンクなどが採用されることも増えている。色彩心理学では目から入った刺激が脳へ伝わり、見た人に何らかの影響を与えるとされる。若い職員によるフラダンスが披露された新年会の後のことであるが、通常は平均で10%以下の割合で使われる薄桃色の台紙が、5名中100%の使用となったことがあった。元来英語のピンクはナデシコを意味していたと言われるが、優しく若々しい気持ちの表現がなされた結果であろう(図5,図6)。色彩心理学では薄桃色にはリラックス作用があり、ホルモンの分泌を活発にして疲労感を軽減するなどの効果があるとされている。(3c)以上筆者の経験から特に入所高齢者の気分や情緒の表現には、土台としての台紙が大きな役割を持つと思われるので今後の研究課題としたい。本活動で使用する台紙は情緒や感情表現に適しており、種類が多く選択の幅も広い。

(4)宮本ら(2008)はコラージュ療法が認知症患者に転用できるかどうかという研究の中で、人とのつながりや生活のリズムに関しては限界があるとしている【宮本08】。筆者は日常的な関わりと観察が可能であることからできる範囲でその要望に応え、人とのつながりを深め生活を豊かにする本取り組みを通じて、その限界とされる点を補うべくクリエイティブフォトコラージュの可能性を研究していきたい。長く参加している人のフェイススケールは前後で4から5が最も多く、初学者を含めても値が下がったケースは機械操作にからむもののみで稀(1%以下)であった。新しい経験を記憶に刻み、生き延びるための努力は一生続くものであり【岩田10】、失われていない機能を使った表現方法は新たな人生の過ごし方として意義深いものとなるであろう。



図5



図6

## 7. まとめ

今回の活動を通じて以下の点が観察されたので列記する。

- 写真活動は観察力を高め、生活に彩りを与える。
- 写真撮影やアルバム作品を通じて人との関わりが増える。
- 孤独感、抑鬱感情を減少させる効果が期待できる。

- アルバム制作によって徐々に自己評価が高くなり、アルバムファイルが周囲からプラスの評価をされることで次第に自己効力感が増す。
- アルバムファイルを繰り返し鑑賞することによってセラピー効果が長く保たれる。
- 次は何を撮ろうかと考える機会が増え、想像力が高まる。
- 撮影のために体を動かすことで活動性が増す。

今後の目標としてはもっといい写真を撮りたい、満足できるアルバムを作りたいという思いに応えるプログラムを組み、一人一人の人生に貢献できるワークショップを実施していきたい。そして新しい環境での生活がより実り多いものになるようにこの取り組みを継続し定着させたいと考える。更には参加できない利用者と写真を共有する時間を新たに作り、施設全体の活性化を目指していきたい。

## 参考文献

- 【山崎 08】山崎聖子,柳久子,奥野純子,永田映子,戸村成男:要介護高齢者に対するアートセラピープログラムの内容とその効果の検討 プライマリー・ケア 31-1, 31-37 (2008)
- 【長坂 09】長坂剛夫:日本認知症ケア学会誌 2009 Vol.8-1 pp74-80 株式会社ワールドプランニング (2009)
- 【酒井 10】酒井貴子,篠原菊紀,永田映子:第11回日本認知症ケア学会大会 抄録集 (2010)
- 【石崎 01】石崎淳一,杉浦京子:痴呆のコラージュ療法—アルツハイマー病患者のコラージュ表現 臨床精神医学 2001年増刊号 (2001)
- 【山中 93】山中康裕:コラージュ療法の発展的利用 森谷寛之,杉浦京子,入江茂,山中康裕(編) コラージュ療法入門 創元社 (1993)
- 【永田 10】永田映子:高齢者施設における写真療法の実践 第21回全国介護老人保健施設大会 CD 抄録集 全般的なケア2/レクリエーション1 P-12-5 (2010)
- 【森谷 93】森谷寛之:砂遊び・箱庭・コラージュ 箱庭療法とコラージュ療法に関する雑感 森谷寛之,杉浦京子,入江茂,山中康裕(編) コラージュ療法入門 創元社 (1993)
- 【永田 09】永田映子:ヒマワリの塗り絵とパーソナリティーについての考察 第20回全国介護老人保健施設大会抄録集 (2009)
- 【末永 94】末永蒼生:事典色彩自由自在 晶文社 (1994)
- 【宮本 08】宮本奈美子,山本映子,木島ほづみ: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 県立医療大学保健福祉学部誌 8(1): 145-155 (2008)
- 【岩田 10】岩田誠:認知症の脳科学 日本評論社 (2010)
- 【介護老人保健施設:Roken 英文表記 10】  
<http://www2.roken.or.jp/member/download/english.pdf>