

### 教育実習の提案

本章に記載する情報を補強することを目的に、以下の通り2種類の教育実習を提案しています。訓練者はこの実習をそのまま使用することもできますし、目的に合わせて改変してもいいでしょう。

## 実習1 老化のシミュレーション

あらまし：介護支援ボランティアは、年を取るにつれて起きる生理学的変化を理解し、ニーズの変化に敏感に対応してケアを適合させなければなりません。感覚の衰えは生活の質に最も重大な影響を及ぼし、周囲の人とのコミュニケーションや環境との相互作用の能力にも影響します。この老化のシミュレーション活動は、若いボランティアが老化のプロセスを体験し、こうした変化が日々の日常活動に与える影響を理解する機会を提供します。こうした変化によって、手段を使う基本的日常生活活動（例えば、買物、調理、車の運転、着替え、入浴、移動、食事など）を行う能力に制限を受ける人もいます。

**訓練者の役割：**訓練者の役割は、老化シミュレーションの体験を手助けすることです。このため訓練者は、コットン玉（2個）、輪ゴム（2個）、手袋、乾燥豆数個、ワセリンを塗って不鮮明にしたサングラス、および各ボランティア用行動カードを入れたプラスチック袋を用意する必要があります。行動カードのサンプルは次頁に記載されています。用具の入った袋を各ボランティアに配布します。次に以下を行うよう指示します。

1. コットン玉をそれぞれの耳に詰める。
2. 手袋をはめる。
3. 両手それぞれの隣り合わせになった2本の指に輪ゴムを巻きつけ、動きを制限する。
4. ワセリンを塗ったサングラスをかける。
5. 両方の靴の中に乾燥豆をいくつか入れる。
6. 行動カードを見て、カードに書かれている高齢者の役割を演じ、行動を完了する。

次に訓練者は、ラジオをつけて静かな周囲に騒音があるようにし、照明を消します。ボランティアに、高齢者になったつもりでカードに書かれた行動を実行するよう求めます。訓練者も活動に参加し、学ぶ体験に積極的にボランティアを引き込まなければなりません。ボランティアがお互いにやり取りをして行動を完了するまでに、15～20分を与えてください。

### 時間：

・45分間

### 方法：

・シミュレーション  
・グループディスカッション

### 用具：

・ラジオ  
・コットン玉  
・輪ゴム  
・乾燥豆  
・ワセリンを塗って不鮮明にしたサングラス  
・行動カード  
・ファスナー付きプラスチック袋  
・手術用手袋  
・行動カードに書かれている個々の行動用用具（トランプ、新聞、切り取り式の券、針と糸など）

**ディスカッション：**シミュレーションの後、グループ全体に以下の質問をすることにより、体験についての感想と意見を話し合います。

- ・どのような欲求不満を体験しましたか？
- ・どのような限界を体験しましたか？
- ・障害は動きにどのように影響しましたか？
- ・聴力と視力の変化はどのように影響しましたか？
- ・行動を完了するのに何か問題がありましたか？
- ・周囲の人からどのように扱われましたか？
- ・頼るということをどのように感じましたか？
- ・障害にどのように順応しましたか？
- ・この体験は、あなたが高齢者に提供するケアの仕方にどのような影響を及ぼすでしょうか？

## 実習1 老化シミュレーション行動カードのサンプル

<p>あなたは75歳で、重症の関節炎を患い聴力をかなり損失しています。あなたは一緒にトランプをする相手を見つけなければなりません。</p>	<p>あなたは85歳で、アルツハイマー病を患っています。頭が混乱し歩き回って、母を見かけなかったかとみんなに聞きます。あなたは部屋中を歩き回り、別の人の行動用用具を取り上げようとします。</p>	<p>あなたは72歳で50年間の幸せな結婚生活の後、最近配偶者を亡くしました。非常にふさぎこんでいます。何をやる気力もなく、ただ空をじっと見つめているだけです。</p>
<p>あなたは60歳です。人はあなたを「おじいちゃん」と呼びます。名札をつけてトランプを持っている人を見つけに行ってください。その人とトランプをして遊んでください。</p>	<p>あなたは66歳の女性でパーキンソン病を患っています。両手は静止すると震顫が生じ、歩く時は足をひきずります。紙に印刷してある券を切り抜き、訓練者に持って行ってください。</p>	<p>あなたは64歳の男性で、ナーシングホームのボランティアをしています。ナーシングホームの居住者に裏ごしした食べ物を食べさせるよう求められます。あなたはその作業をさっさと済ませ、別の人と話ばかりしてその居住者を無視します。</p>
<p>あなたは87歳で、骨粗鬆症と関節炎を患っています。あなたは丸薬箱の錠剤をすべて数え上げ、それぞれの錠剤が何錠ずつあるのか、一覧表にしなければなりません。</p>	<p>あなたは76歳で重症の視力障害を抱えています。新聞を読んでクロスワードパズルをしてください。</p>	<p>あなたは70歳で非常に活発です。毎週、運動や社会活動に参加しています。障害があってもそれに妨げられることはありません。あなたが援助できる人を見つけ、助けてあげてください。</p>
<p>あなたは68歳の女性で、食料品店に買い物に行こうと考えています。必要な食品のリストを作り、お金を数えてください。</p>	<p>あなたは71歳の女性です。ボタンがとれたブラウスを直さなければなりません。用意された布にボタンをつけてください。</p>	<p>あなたは80歳の男性で失明しています。目を閉じてあなたが部屋を歩き回るのを助けてくれる人を見つけてください。</p>
<p>あなたは82歳で痴呆が進みナーシングホームにいます。時々あなたは攻撃的になります。自分で食事をとることができず、非常に空腹です。別の人食べさせてくれます。</p>	<p>あなたは90歳の女性で30年間教師をしていました。車椅子がなければ動けません。あなたの介護者は、昼食を作る間あなたが退屈しないようにクレヨンと紙を与えてくれました。あなたがどのように感じているかを表す絵を描いてください。</p>	<p>あなたは81歳の男性です。あなたはラジオの音にいらいらしています。ラジオを消し、照明をつけようとします。</p>

## 実習2 高齢化について考える

**あらまし：**高齢者にケアを提供する人は、自分自身が高齢化に対して何を予期し、どのように考えているかを理解する必要があります。介護支援ボランティアは、ケアを提供する相手の感じ方、喪失感、心配に共感し、これを理解するためにも、自分自身が老化に対して何を望み、怖れているのかを認識することが大切です。この実習では、ボランティア自身が老化に対して何を予期しているか質問に答え、ボランティア同士間の類似点と相違点を認識する機会を提供します。

**時間：**

・30分-45分

**方法：**

- ・アンケート
- ・小グループによるディスカッション

**用具：**

- ・「高齢化について考える」アンケート
- ・鉛筆/ボールペン
- ・フリップチャート

**訓練者の役割：**訓練者の役割は、グループディスカッションのプロセスで進行役となり、全員に積極的に参加させることです。訓練者は、一人ずつ質問に答えるよう参加者に求めることもできますし、小グループに分けてグループディスカッションを進めるよう促すこともできます。一人ずつ、あるいは小グループで全員が質問に答える機会を得た後、訓練者は再び全員を招集してクラス全体の回答をまとめます。訓練者は、よくある誤解や怖れに対処するためにも、老化への一般的な誤った通念について熟知していなければなりません。

**ディスカッション：**グループディスカッションは、各小グループの進行役、または訓練者がリードします。各質問の答えについて、参加者間の類似点と相違点、老化のプロセスに対する共通の怖れ、誤解、根拠のない社会通念を確認しながらディスカッションを進めます。高齢化のプラスとマイナスの側面、健康、家族、社会的地位を失うことに対する気持ち、今後のニーズや人を頼ることに対する心配、などについてアンケートを基にディスカッションを引き出すようにしてください。

## 実習2 「高齢化について考える」アンケート

以下の質問に答え、他の教育実習参加者とこれについてディスカッションしてください。

---

1. 高齢化に対して、あなたは何を一番怖れていますか？

---

2. 高齢化に対して、あなたは何を一番楽しみにしていますか？

---

3. 人生最後の10年間、あなたはどこで生活しますか？

---

4. 老後は何をする予定ですか？

---

5. あなたが死ぬ時まで誰かと共に生活することを期待していますか？

---

6. もう車を運転することができなくなったら、どのように感じるでしょうか？

---

7. 将来の健康について心配していますか？

---

8. あなたに援助が必要になった場合、助けてくれるのは誰ですか？

---

9. どのような援助が必要になるとおもいますか？

---

10. 幸せになるとおもいますか？どのようなことによってあなたは幸せになれるか？

---