

アメリカにおけるケアする人の現状とアートを用いたケア

The Present State of Caregivers in the United States and the Care Using Art

長谷川珠代

Tamayo Hasegawa

キーワード：ケアする人，アート，インフォーマルケア，家族，ヘルスケア
caregivers, the art, informal care, family, healthcare

I. はじめに

我が国は現在，老年人口が22.1%を超える超高齢化社会であり，65歳以上の死亡率は国際的にみても男性，女性ともに低く，多くの高齢者が地域社会の中で自立または介護を受けながら生活をしている（国民衛生の動向，2009）。また平成18年に厚生労働省が実施した身体障害児実態調査によると在宅の身体障がい児数はおよそ931,000人であり，平成17年に厚生労働省が実施した知的障害児（者）基礎調査によると知的障がい児（者）数はおよそ419,000人であると推計され，年々増加している（国民衛生の動向，2009）。2007年の障害者自立支援法施行，2006年改正介護保険法成立など法的な社会変化や動向を受け，地域で看護や介護などの「ケア」を受けながら自立した生活の継続を目指す方々が増加している。同時に介護家族やボランティア，医療や保健，福祉の専門職などケアを提供する「ケアする人々」も増加している。

筆者は2005年から地域で生活する障害児と家族，ケアスタッフを対象にアートを用いたヘルスケアプログラムを実践し，ケアする人とケアされる人とがアートを通して楽しさを共有できることを確認してきた。日本において，アートをケアに取り入れる活動は様々な個人・団体が行っており，アート・ミーツ・ケア学会が設立されている。アメリカ

力をはじめとする諸外国においては，アートは患者へのケアには勿論，医療従事者を中心とした専門職に対するケアや研修にも取り入れられており効果が認められている。

今回は，ケアする人々へのケアおよびアートを用いたケアを先駆的に実践しているアメリカにおいて，実践者達と意見交換および実践活動の視察を行ったので報告する。なお，英語使用圏における「ケアする人」の表現には，caregiversやcarersなど国や地域，対象によって様々な単語が用いられている。今回研修を行ったアメリカにおいては，全てのケアする人々に対してcaregiversという言葉が使用されていたため，本報告ではアメリカにおけるケアする人をcaregiversと表記する。

II. アメリカにおけるケアする人（caregivers）を取り巻く現状

1. アメリカにおけるinformal caregiversの現状

ケアにはインフォーマルケアとフォーマルケアの2種類存在する。インフォーマルケアを提供するinformal caregiversは，主に家族や兄弟など身近な存在であるが，有給でインフォーマルケアを提供する「専門補助員」と言われる看護師補助

員や在宅看護補助員もいる。ケアの大部分は家族や専門補助員などinformal caregiversが担っている現状がある。2007年アメリカにおけるinformal caregiversは5200万人以上と推計され、そのうち4400万人以上は費用を支払われない、家族や無償ボランティアを含めたinformal caregiversが高齢者や地域で生活することに障害のある大人に対してケアを提供している。

Family Caregiver Allianceによると、2007年全てのinformal caregiversの背景として、人種はAsian-American 16%、African-American 21%、Latino 16%、White 21%であり、2世代目以上の人々、つまりアメリカで生まれ、長年生活している人々である。年齢は35~64歳であり、3分の1は65歳以上である。ケアに関わる時間は週に8時間以上であり、5人に1人は1週間に40時間以上を費やしている。また42%は20分程度で移動できる距離に住んでいるが、15%は4~7時間かけて介護に通っている現状がある。また全てのinformal caregiversのうち17~24%はケアを受ける人の友人か隣人であり、65歳以上の高齢者の22%は夫もしくは妻のケアをしている。インフォーマルなケアの内容として、女性はケアに携わる時間の50%以上をおむつ交換など直接的なケアに費やしており、男性はパソコンによる文書作成や買い物の代行など間接的なケアを担うなど、男性と女性で担っているケアに違いがある。

informal caregiversによるケアの費用対効果として、2006年インフォーマルなケアの社会的な価値は\$306billion以上と推測され、informal caregiversが担っているケアをformal caregiversが提供した場合、少なくとも毎年\$257billionが必要とされる。インフォーマルなケアに対して、毎年必要と考えられる費用はケアハウス（施設）の場合\$92billion、在宅の場合\$32billionである。

informal caregiversの25~34%は就職しており、そのうち50%は社会的な仕事と介護という2つの仕事を担っているため身体的な負担が多く、疲れている現状がある。また48%は1日中ケアを行っており、ケアする時にケアの対象者を抱えてはいけないこと等が法的に決められているが、実

際は行ってしまっているため身体的な負担が増加している。informal caregiversの多くは糖尿病や心疾患など何らかの身体的な問題を抱えている場合が多い。しかし介護があるために病院に行く事ができない、処方箋をもらうお金がないなどの問題があるため、多くのinformal caregiversが鬱病にかかっており、そのうち1/4~1/2は重篤な鬱病で、薬物やアルコール中毒、重篤な慢性疾患に罹患してしまう現状がある。

2. アメリカにおけるformal caregiversの現状

formal caregiversである病院やホスピスで働く看護師や医師など専門職も、常にバーンアウトを起こしやすい状況にある。専門職を新しく雇い、十分に働けるようになるまで育てるためには多くのコストを必要するため、専門職ができるだけ継続して勤務できる状況を整えることが望ましい。そのため託児所や銀行、クリーニング施設など職場の福利厚生を整備すること、専門職に対してもバーンアウトを起こさないためのケアを提供していくことが重要となっている。専門職に対するケアの内容としては研究や勉強会などの研修的な要素と、リラックスやリフレッシュを目的とした活動要素を両方行うことが必要である。参加者が体を動かして実践できる様々な活動をactivityと呼び、そのプログラムにはアートや運動、ピアサポート、カウンセリング、ヨガなど様々な内容が含まれる。その中から“自分をケアする方法を選び、見つけていく”ことで、自分の健康やストレスを意識して管理することができ、専門職が離職せずに働き続けるために有効である。

3. caregiversに対するケア

インフォーマルとフォーマルどちらのcaregiversに対するケアに共通して必要とされるポイントとして、1. ケアに対する支払いを増やすこと、2. 自信につなげるための教育や技術的なサポート、3. 健康チェック、4. 社会的なサポート、5. ストレスを軽減する活動、の5つである。特にcaregiversに提供されるアートや運動などのactivityにおいて、7つの“R”が大切とされて

いる。それは、1. Respite (自分の時間をもつこと) 2. Retreat (リラックスする時間をもつこと) 3. Rage (怒りなどの感情をぶちまけること) 4. Religion/Meditation (宗教など) 5. Recreation (楽しさを提供でき、簡単に実施できるもの。キルトなどのように介護をしている間に行う事もできる内容) 6. Renewal (新たな気持ちになれるもの) 7. Remember/Grieving (ケアする対象が亡くなった場合なども、その人を忘れないこと) である。caregiversをケアしていく際には、彼らが自分自身の気持ちを表現できることが最も重要である。

III. Georgetown University School of Medicineにおけるプログラム

Georgetown University School of Medicineではアートを教育に取り入れられていた。学生に対する教育方法として医学部学生向けのメディケアプログラムや、教育内容として小児病棟でアートをを用いたケアに関する講義が開催されている。今回は、医学部学生向けのメディケアプログラムの概要と小児病棟でアートをを用いたケアを行うための講義内容と実践について紹介する。

1. 医学部学生向けのメディケアプログラム

先に述べたようにアメリカにおいても多くのcaregiversが身体的、精神的なストレスを感じており、病気やバーンアウトを起こして離職するなどの現状が見られている。そこで医療の専門職となる学生達に対してアートをを用いた“メディケアプログラム”を提供し、自分たちの健康やストレスをコントロールし、自分自身を意識的にケアすることの重要性を伝えることを目的に活動している。プログラムは、学生を3つのグループに分けグループごとに3つの段階で進めていく。第1段階目として『話し合い』を行う。自分達のストレスが何なのかを学生同士が話し合う事で、自分が解決したいと思っている事をチェックする自己スクリーニングを行う。第2段階として様々なアートプログラムを経験する。第3段階としてメディテーション(思想)を行う。メディテーションプ

ログラムは、様々な方法を使って自分の内面変化を見つめるフィジカルプログラムや体の状態を整えていくボディメディスン等がある。この講義を受講し、学生自身が経験する事で、患者や家族へ活用する事ができる。3段階を2時間で行うが、これらを通して感情を表出し、アートをを用いたアクティビティで深く考える内容や気持ちを表現する内容を実践することでストレスと向き合い、自分自身の感情と向き合うことができるようになる。

このメディケアプログラム活動は講義としての活動ではなく、学生への支援として行っている。2002年に研究費補助を獲得して実践しており、研究費補助が終了した後もカリキュラムを継続して行っている。医学生に行った効果として、ストレスが減る、よく眠れる、勉強への意欲が増す、不安が減る等のポジティブな効果が得られている。

2. 小児病棟におけるアート療法

アートをケアに用いる『Art for Children in Hospitals』という講義は選択科目として開催されている。講義は全8回の講義で、講義と小児病棟における様々なアート手法の実践を行い、最終回には学生がアートをを用いたケアについてプレゼンテーションする。プレゼンテーションと小論文が評価の対象となる(表1)。

この講義における課題(目標)は3つで、1. 療養を必要とする患児の心理的ニーズを明らかにする、2. 病気や療養によるストレスに対する患児のコーピングに有効的なアートについて話し合う、3. 治療者として解決方法にアートをを用いる方法を個人で3つ見いだすことである。第3回以

表1. 『Art for Children in Hospitals』
講義プログラム

第1回	病棟で患児にアートを提供することに関する講義
第2回	小児病棟および一般的な小児の生活について講義
第3回	演習: Music (音楽を用いた活動)
第4回	演習: Story Telling (物語や詩を用いた活動)
第5回	演習: Visual Art (視覚的な方法を用いたアート活動)
第6回	演習: Art Integration (アートによる自己洞察法)
第7回	演習: Dance & Movement (ダンスを用いた活動)
第8回	プレゼンテーションと小論文提出

降の演習については、はじめに各講師（アーティスト）より実施する内容と心理的な目的、セラピーとしてアートを用いる際の説明、および、アートを一緒に行う患児の基本情報等について導入を行う。その後、ベッドサイドに移動し、講師が個人または集団に対して行うのか判断し、学生に説明を行った後、アートを実践する。各演習の終了後、経験したことについて、実践した気持ちやケアおよびアート視点から意見を話し合う。小児病棟におけるアート実践の際は、化学療法を受けている患児が大勢いるため、感染に最も留意されている。その一つとして学生が先の開いたオープントウの靴で実践に参加することは禁止されているが、その他の約束事は原則的に行われていない。

次に、第3回目となるmusicの実践演習に参加したので、その様子を報告する。

2008年前期の受講生は6名で、はじめに学生、講師であるmusicianおよび講義のコーディネーターが小児病棟に集合し、演習を実践する際の注意事項等を説明した。説明の開始に先立ち、学生一人が一つずつ楽器を持ってセッションを行った。これは言葉や名前などではなく、音を通して“感じること”で演習や実践への気持ちを高めることを目的としていた。病院において患児は多くの電子音に囲まれて過ごしている。しかし家庭で生活をする子どもたちは、自然が奏でる様々な音に囲まれていることを考えると、自然な音を通して子どもは色々なことを豊かに感じる機会をつくるのが大切であるという内容が説明され、演習で用いる楽器は自然の素材でできたシンプルなものであり、木で作られたマラカスや小さな木琴、太鼓、ギター、蛙型の民族楽器などであった。各学生は受け持ち患児を決め、当日の状態やどんな音楽を希望しているかなどの確認を通して信頼関係を構築していた。基本的に対象である患児の意思を尊重して実施するため、アートプログラムの実践を予定していたとしても、当日患児が希望しないのであれば実施はしない。何かを行う際には、必ず患児からの同意が必要である。各病室の訪問時間は10～15分程度であり、今回は3か月～15歳まで5名の対象に音楽を用いたセラピーを行った。は

じめは泣いていた子どもも、音楽を始めてしばらくすると泣きやみ、音の出る方向を見て笑う、SpO₂が100%に上昇するなどの変化が見られた。3歳の女の子は、はじめはテレビアニメに夢中になっていて、視線はアニメに釘付けのまま渡された消毒済みのマラカスを振っていた。途中から学生達と会話をしながら音楽に参加するようになり、「他の楽器を演奏してみたい」などの希望を学生に伝える様子が見られた。また、ベッドサイドに座っている母親たちも楽器を渡すと、楽しそうに参加し、次第に学生も患児も母親も笑顔になっていた。

ナースステーションにいるスタッフ達も時折病室をのぞき、患児の笑顔を見て微笑んでいる姿や、近くに来なくても音のするほうへ視線を向け、リズムをとりながら仕事をする等、病棟全体がアートプログラムを意識して、一体化している様子が見られた。このように音楽の場合は、演奏に参加していなくても、広い範囲の人々が耳で聞いて楽しむことができ、他の病室の患児が覗きに来て患児同士の交流ができるなどの広がりもみられた。

受講している学生に講義を選択した理由を質問すると、他の講義と違って色々なことを実践でき、自分のケア技術につながるという答えが返ってきた。学生たちは病棟にいる患児を『病気の子』ではなく『子ども』として接しており、病気に罹患している前に一人の子どもであることを理解することが小児看護においては大切である、と講義のコーディネーターであるJudy Rolling氏は語っていた。

IV. 日本で看護職者に対するケアにアートをを用いる有効性

今回の研修を通してケアする人々に対するケアには、専門の有無を問わず、お互いが語り合うことが大切であり、自分自身でストレスを軽減できる手段を持てるように支援することが重要であることが分かった。その一つとして、自分の気持ちを自由に表現することができる、手段としてのアートが効果的に用いられているアメリカの現状を知ることができた。アートは視覚的なものだけではなく、様々な方法が有効であり、自分に合った方法を選ぶことでケアする人々が自己の内面を見つ

め、自分自身の気持ちに気づくことができる。つまり、ケアする人々に対するケアは、何かを提供することだけではなく、ケアする人々が自分に合った方法を選び、自分自身でケアする活動ができるように支援することが重要であると考え。ここではケアする人の中でも特に看護職者に焦点を当て、日本でケアする人のケアにアートを用いる有効性について考えたい。

宮崎県看護協会が実施した2009年新卒者看護職員調査において、約半数の新卒者が仕事を面白いと思ったことがなく、仕事をやめたいと思ったという結果が報告されていた。看護職、特に新卒者の場合、初めて経験する看護や疾患などを学習、理解しながら、業務内容や手順など覚えるなど、「やらなければならないこと」の多さと「自分ができること」のバランスを取ることが難しく精神的に緊張状態が続く。さらに就業時間が不規則で、初めのうちは十分な睡眠などの休息を効率よく取ることが難しく、身体的な疲労も大きい。しかし、彼らがそれらの不安や困難を乗り越えられた大きな要因として、アドバイスをくれる先輩や思いを語り合える同僚の存在が示されていた。つまり職場において信頼できる人間関係があることが、看護職のバーンアウトや離職を減らす手立てとも言えよう。信頼できる職場の人間関係の構築を促すためにはお互いが語り合えることが大切であり、その「きっかけ」をつくる手段としてアートは有効ではないかと考える。アートの持つ効果として、制作過程や作品に「答え」が存在しないことで生まれる、自由さ、語りやすさ、柔らかな雰囲気、空間がある。職位や年齢などを考えず自由な空間のなかで、一緒に創作活動することを通して、参加者は自分自身を表現することができ、且つお互いの作品に対する思いを共有し、制作と通して、その人の持つ個性や良さを知る機会にもなると考える。また看護職は様々な背景を持つ、色々な人々と接する職業である。アートを自分自身のケアとして経験することは、看護者のもつ豊かな感性を伸ばし、コミュニケーションをとる手段や入院環境を明るくする手段として活用することにもつながり、より良い看護の提供にもつながると

考える。

このことは学生の教育においても同じことが言えるのではないだろうか。大学で看護職を目指す学生達は、その目的の中に専門職の養成という内容も含まれるため、多くの試験や課題、実習などが課せられている。その中で「本当に医療職に就けるのだろうか」「卒業できるのだろうか」などの不安を示す学生も多く、学生の中には自分の思いを伝えることや、人と話をする、自分を表現することが苦手という学生が多く存在する。今回の研修を通して、アートをを用いた活動を体験することが、これからケアの担い手となる看護学生が様々な不安や課題を乗り越え、社会に出て色々な背景をもつ人々と積極的に接することができる実践者になるための支援としても有効であると考え。

V. おわりに

今回の研修を通してアメリカにおける care-givers の状況、ケアにアートをを用いた様々な実践プログラムを視察することができた。Care-givers のケアには、お互いが語り合うことが大切であり、自分自身の気持ちを表現する手段としてアートをを用いることが効果的であること、自分自身で自分のストレスを軽減できる手段を持てるよう支援することが重要であることが分かった。

現在社会は誰もがケアし、ケアされる時代であり、多くの人々が少なからず1つや2つのストレスにさらされている現状がある。アートという手段を用いて、今後も人々の身体的、精神的な健康増進に働きかけ、地域社会全体が活性化できるよう活動を継続していく必要性を強く感じる事ができた。

本報告は平成19年度科学研究費補助金（若手研究（B）課題番号19791762）により実施した。

文献

- 厚生統計協会（2009）：国民衛生の動向，39-59，財団法人 厚生統計協会，東京
- リン・ケイブル編集（2003）：ケアする人のためのケア 日米における草の根的率先活動，アーツ・イン・ヘルス学会，Washington, DC