

ポートフォリオでリハビリテーション

聖泉大学 短期大学部 介護福祉学科

日下 純子

キーワード：ポートフォリオ リハビリテーション 自分史 時間的展望体験尺度
大切なもの

緒言

リハビリテーションとは、障害があっても高齢になっても『その人らしく、いつまでも、楽しく生き生きできることを目指して取り組むこと』これは、滋賀県立リハビリテーションセンターのパンフレットの表紙にかかっているリハビリテーションの定義である。また実践心得には、「予防的対応の重視」が掲げられており予防的見地の重要性を強調していることが見受けられる。

近年、教育や医療の現場で注目を浴び実践効果を上げているものに「ポートフォリオ」がある。鈴木¹⁾によればポートフォリオとは、もともと建築家や写真家などが自分の作品を紙挟みや作品集としてファイルする方法である。バラバラに散在させてきたものを一つにまとめるモノ、機能であり、その人のそれまでの成果やプロセスが見え、能力や個性、センスが伝わる活動歴、実績歴ファイルである。鈴木はその方法をパーソナルポートフォリオ、テーマポートフォリオ、ライフポートフォリオと命名し目的と中身を区別している。それらに共通するものは、自らの意志で、自分自身の成果や自分が手に入れた情報をファイル化するものであり、仕事や立場を問わず有効であると述べている。

岩堀²⁾は学習活動においてポートフォリオ活用し教育効果を上げている。児童生徒がまず目標を設定し夢を書き出し、自分の良いところを自分自身で記入する。その後は自分が作成した作文や作品、テストなどの他、友達同士で良いところを書き合いそれをファイルすることや、家族からの一言なども入れている。この教育方法を10年以上実践した結果いずれの児童生徒も自己肯定感が育ち、一人ひとりが自分の能力に気づくことができると著書で述べており、この実践は現在日本各地の小中学校で広がりを見せている。

鈴木の実践も同様に教育現場においては「意思のある学習」として小学校から大学、専門学校に至るまで学習効果を上げている。他にも医師の臨床研修や看護部の研修、さらに自分自身の健康管理等幅広く医療の現場においても取り入れられており、毎年全国レベルの研究会を開催し発表が行われている。

本研究では「ポートフォリオ」と「リハビリテーション」をリンクさせて疾病の有無や年齢に関係なく、自らが簡単に実践可能な方法で独自のポートフォリオを作成し人生の目標と展望をもって自分らしく生きて行くことができること、さらに介護予防など予防重視

のリハビリテーションにつながる方法として有効であると仮説を立て実践した。評価尺度としては「時間的展望体験尺度」を用い、作成の前後での変化を測定し効果判定の一助とした。

研究方法

1 研究期間と対象，方法

1) 研究期間は 2009 年 7 月～2010 年 3 月

2) 研究対象は 地域で生活する高齢者 現在，何らかの理由でリハビリテーションを受けている人とした。

対象者の選定にあたり，ある地域の公民館に協力を依頼し，公民館を拠点に活動している介護予防サロン（50 歳代～80 歳代女性 15 名）開催時に説明し協力を依頼した。

また，同地区約 30 軒に「ポートフォリオで自分史作成しませんか」というチラシを作成し戸別配布と公民館の事業紹介掲示板に掲示とチラシを置いてもらい参加者を募集した。

一方で機会があるごとに「ポートフォリオで自分史作成」について説明し，関心を示した方を随時研究対象として依頼をした。

3) 方法

本研究開始に先立ち，現在国内でポートフォリオの第一人者として活躍中の鈴木氏と岩堀氏の著書やホームページでの成果を把握した。次に両氏のワークショップや研究会に参加し実際にポートフォリオを作成する方法について教授を受けた。さらに研究者の見解を導入した独自の作成方法を用いることとした。

その特徴は，ファイルするものは種類を問わず写真，手紙，作品，図，切り抜き，チケット，地図，メモ，その他なんでも良く，「自分が大切だと思うもの」を入れることである。

研究を開始するに当たり，ポートフォリオを作成するためのファイルの選定を行った。カタログの他，滋賀県内及び福井県内，さらには東京や京都においてデパートやスーパー，小売店の文具売り場，100 円ショップにおいて各種様々なファイルを手に取り，検討した結果，100 円ショップの A 4 版，40 枚クリアファイルに決定した。選定理由は，ファイルしやすいこと，適当数の枚数があること軽量であること，安価であることなどである。ファイルについては，前述の鈴木氏は独自のもの，岩堀氏は 100 円ショップの表紙が透明になっているいずれもクリアファイルを使用している。

作成手順は

各自 1 冊のファイルを準備する。

（今回は研究者が購入したものの中から，依頼者に自分で選定してもらう方法をとった。色の選択など自己決定ができるようにした。）

タイトルをつける：1 頁目に自分なりのタイトルを自由につける。

目標を記入する：2 頁目に具体的な目標を記入する。長期目標，短期目標いずれでも良く，思い浮かばないという場合には，後日書き入れることができるように頁を確保

しておく。

現在の自分自身について記入する：顔写真や似顔絵など現在の自分を貼付あるいは記入し、同頁に自分の良いところを記入する。箇条書きでも長文でも良く、複数個記入する。

メッセージをもらう：身近な人からメッセージをもらい入れる。ワークショップなどで行う場合には、しばらく参加者同士でコミュニケーションを交わして、お互いに記入しあうこともある。付箋紙を使用しなるべく多数の人からメッセージをもらうようにする。

～ までの頁は共通したものとして作成する。その後の頁は自分自身でファイルを開始する。時系列でもテーマに沿ってでも構わない。内容は誕生から現在までの出来事や思い出、秘話や嬉しかったことなど「自分が大切だと思うもの」を入れていく。進め方は、作成方法を説明した後、～ を行い、その後の作業については、各自で徐々に進めていく。

大切なことは、作業を中心に進めるのではなく、参加者同士での会話を重視していく。（それぞれの思いや思い出、自分自身についてなど作成途中のポートフォリオを開きながらお互いに話すことで、自分自身の整理ができるのみでなく、他者を理解することができ、交流や何らかの示唆を得ることができるのではないかと考える）

以上が手順である。

4) 評価について

本研究のねらいは、目標を設定することで自分のありたいと思う姿をイメージしながら自分の大切なものを入れる作業の中で自分自身に関する情報を一元化することで、自分やその後の時間を大切に思えるようになり、ポートフォリオを作成から完成させることで目標に近づくことが実感できることである。

今回は評価尺度として白井³⁾の「時間的展望体験尺度」を使用する。時期はポートフォリオ作成開始時を 1 回目とし、その後完成など適当な時期に 2 回目を実施し、事前事後の変化を比較し点数が変化する項目で評価していく。同時にポートフォリオ作成することにより気づいたことなど自由回答を求める。

結果

今回の呼びかけに応じて下さったのは、介護予防サロン参加者 5 人、公民館の掲示や口コミなどで関心を示して参加をして下さった方 5 人、本学の学生 28 人である。

今回の実践は、本県と隣の福井県、さらに東京と広い範囲で行った。本県においては、勤務校において介護福祉学科の学生に対して意思のある学びとしての教育効果と、将来介護の仕事に就いた際に、自分史作りというレクリエーションを通してリハビリテーションの一環として高齢者の方々に提供できることを考慮して実践を試みた。

公民館における介護予防サロンは、福井県S市における自主的な集まりです。すでに活動を開始して数年経過しており、世話人として最近お手伝いを開始したところである。月に1回の活動で、体操や手芸などをしてきた。世話人の方が何かしなければという使命感で手芸やレクリエーションを計画してきたが、ある時「おしゃべり」だけの日があり、参加者それぞれが、思い思いに話す中で、自分自身のこと家族のこと、過去のこと、特に過去の思い出話はとても良かったと後日世話人に漏らされた参加者があり、それならば「ポートフォリオで自分史作り」に関心を示されるのではと提案をした。

また、口コミで参加をした40代の女性は、お子さんが小学校でポートフォリオを作成した経験をもっており、是非ご自分もやりたいと友人を誘っての参加であった。

かなり強い関心をもって参加した50代の女性は、昨年実母を亡くしたが、母親の足跡がないことと本人による葬礼の意思を確認できておらず、果たしてそれで良かったのかと思っていた時期と重なり、自分自身の記録や葬礼についても意思表示をしておきたいとポートフォリオによる自分史づくりに積極的に参加をしてきた。

対象者は現在進行形でポートフォリオを作成中であるが、その中から承諾の得られた2名を取り上げて報告する。

= 事例紹介 =

事例 1

A子 50代女性 既婚 会社員 家族と同居中

1) ポートフォリオ作成への参加動機

昨年実母が他界し実父は健在であるが、別居。三姉妹の次女であり長女は父親と同居している。自分自身が50代を迎えた時に、竹内まりやの「人生の扉」⁴⁾という歌の歌詞の一部の「満開の桜～この先、何度見ることになるだろう～」という部分に共感、これまで歩んできた時間から、残りの時間が制限されてきたと気づいたとのことである。「自分史」ということは、知ってはいたが手がけるまでには至らなかった。母親の死をきっかけに、母親を偲び残された家族や親戚で思い出話ができるが、その時に何か視覚に訴えるものが欲しいと痛感した。また、葬儀に母親は満足することができたかなどエンディングについても関心をもつようになったことから、簡単にできるのならと参加した。

2) 作成経過

- ・ 前述の手順にしたがって講座の中で ～ を作成した。
- ・ からのファイルを開始。まず自分が誕生するきっかけとなった両親の出会いについてのファイルを開始。両親が新婚の頃に過ごした場所と自分が誕生した産院を訪ねた。その地域の地図、歴史、時代背景を調べてファイルした。
- ・ 幼児期のエピソードを父や姉妹、親戚より聞き記入したものをファイルした。
- ・ 同じように幼稚園、小学校、中学校、高等学校、専門学校、大学、について写真や

成績表，手紙などを現在実家などで探しながらファイルを作成した。

3) 評価尺度

A子について開始時に「時間的展望体験尺度」を実施した。事前の結果は，過去へのこだわりがみられる一方で，毎日の生活はそれなりに充実しており，だいたいの将来の計画や目標があると回答している。

事後の結果は，いくつかの項目で変化が見られた。大きく変化した項目は，将来は漠然としていてつかみどころがない，将来のことはあまり考えたくない，将来には希望が持てるなどであり，より明確に将来への希望が持てると回答している。また過去については，思い出したくない，つらいことばかりだった，過去へのこだわりが，どちらかといえばあてはまらないに変化している。

A子による「時間的展望体験尺度」

1 = あてはまらない 2 = どちらかといえばあてはまらない 3 = どちらともいえない

4 = どちらかといえばあてはまる 5 = あてはまる

		事前	事後
1	私にはだいたいの将来希望計画がある。	5	4
2	将来のためを考えて今から準備していることがある。	5	3
3	私には将来の目標がある。	5	4
4	私の将来は漠然としていてつかみどころがない。	4	1
5	将来のことはあまり考えたくない。	3	1
6	私の将来には，希望がもてる。	3	5
7	10年後，私はどうなっているのかよくわからない。	3	4
8	自分の将来は自分できりひらく自信がある。	4	4
9	私には未来がないような気がする。	1	1
10	毎日の生活が充実している。	4	4
11	今の生活に満足している。	4	4
12	毎日が同じことのくり返しで退屈だ。	1	1
13	毎日がなんとなく過ぎていく。	2	2
14	今の自分は本当の自分ではないような気がする。	3	2
15	私は，自分の過去を受け入れることができる。	3	4
16	過去のことはあまり思い出したくない。	3	2
17	私の過去はつらいことばかりだった。	3	2
18	私は過去の出来事にこだわっている。	4	2

4) 自由回答

ポートフォリオ作成に対して重要視していることに、作品を見ながら話することがある。お互いの作品を眺めながら、自分や相手の関心に沿って話を進めていく。それは、相手のことを知りたい、自分のことを話したいという心が通い合う対話の時間でもある。

A子についても、ペアであるいは数人で話をしながら進めていく中で、自分自身の歴史が社会の出来事と繋がっていることを発見することができたり、自分の知らなかった情報を得ることができたりして、知り得た情報はさらにファイルされていった。話を終えた時には、何らかのメッセージをそれぞれから書いてもらい、それもまたファイルされていくことで自分自身の気付かなかった自分の新たな側面を知り、嬉しそうな表情を見せることもあった。

本人からは、以前から訪ねてみたいと思っていた両親の新婚時代の町や自分が生まれた産院周辺を歩くことで、両親と自分の強い絆を感じることができた。また他界した母親の若かりし頃の姿を残されている写真と重ね合わせて実感することができた。自分史作成は、まだ始まったばかりだけれども実際にファイルすることで記憶にあったものが、より明確になり知らなかったこともわかり、これからも続けていきたいし友人にも勧めたいと話してくれた。

事例 2

B子 40代女性 既婚 主婦 家族と同居中

B子は、応援している舞踊家（花園直道）の写真やチラシ、パンフレット、チケットの半券、新聞記事等のファイルを始めている。舞台を観ることは最大の楽しみではあるが、一緒に写した写真やその他の資料を100円ショップのクリアファイルに集積することが、財産を増やすように大切に、それらのファイルは何よりも宝物であると話す。B子は、持病をもっており体調の不良を訴える日々であったが、舞踊家の応援をするようになり周囲から若返ったと言われるようになると同時に閉経直前だった月経が再開、持病も軽快してきた。健康になってきたことの実感と同時に家族や周囲からも変化を指摘される程に変化を見せてきた。その結果、家事や地域活動への参加も以前に比べて意欲的になってきたとのことである。

考察

自分史作りは、新しいことやブームでなく以前から主に「書く」という方法で静かに浸透していることではあった。近年はパソコンの普及もあり書くことが苦手な人でも手軽にできるようになってきている。インターネットで「自分史」と入力して検索すれば、数多くの書き方指南の書籍や業者までその情報量は膨大なものである。

その中で「ポートフォリオ」という方法は簡単に誰にでもでき経済的負担もないという利点がある。人はそれぞれ大切にしている思い出や物があり、それらは箱に入れたり、押

し入れに仕舞い込んだり、封筒に入れたままだったりと散在していることが多いようである。それらを一元化して見ることで、それまで気付かなかったことに気付いたり、知らなかったことがわかったりと大切なものがさらに輝きを増してくるのが、ポートフォリオの利点でもある。

事例A子は、自分史作りのために生誕地を訪ねたり、思い出の品物をファイルしてポートフォリオを作成することができた。生まれただけで暮らしたことのない地で記憶にはないものの両親や親戚から伝え聞き描いていたイメージと重なり合わせることができたという。子どもの頃のエピソードから、大切に育てられていたことも実感できたようである。また小中学時代の同級生や恩師とも交流が再開され、メールのやりとりも開始、今年の夏には同窓会を開催することも計画中である。評価尺度の事前・事後実施では、もともと将来への希望はだいたいもっていたようであるが、漠然としてつかみどころがないという項目の変化や過去の受け入れ、過去を思い出したくないという項目、さらに過去の出来事にこだわっているについても、どちらかといえばあてはまらないという変化が見られた。

事例B子は、リハビリテーションは、『その人らしく、いつまでも、楽しく生き生きと生活できることを目指して取り組むこと』の定義通りポートフォリオで大好きなものをファイルすることで生き生きとし、持病も軽快し月経が再開するというアンチエイジング効果も見られるようになり家事や社会活動もできるようになったと話す。勿論、舞踊家を応援することでの効果であると考えられるが、集積した写真や資料が収められたポートファイルを開いて眺める時間は「至福の時」とであると話している。

高江洲⁵⁾は、物語りを基盤とした音楽療法を実践し効果を奏している。精神科領域や高齢者、認知症の方々への実践で慣れ親しんだ馴染みの音楽を使いながら、その人なりの「自分史物語」を音楽で表現していく技法である。実際にセッションを見学参加したが、馴染んだ曲が始まるとそれまで動きの少なかった認知症の方々が、歌いだし踊りを始め語り始めるという場面に遭遇することができた。いずみ病院（沖縄県うるま市）では作業療法の一環として実践されている。

岩佐⁶⁾の研究では、地域在宅超高齢者（85歳以上）訪問型介入プログラム自分史くらぶを3ヶ月実施することで握力や見当識、体力の改善が見られたと報告している。

ポートフォリオによる自分史作成を紹介すると、中には過去は思い出したくない、消したいと思っていると取り組みに否定的な方もあるが、山口⁷⁾は高齢者の時間的展望の特徴として、挫折や葛藤、喪失などの否定的な語りは、他者の言葉を取り入れたり、再吟味を促すできごとの経験を経て再構築され、より肯定的に変化すると述べていることから、このような方こそポートフォリオで作成する中で他者との会話によって過去の再構築をして肯定的な変化を期待したいと考える。

原田⁸⁾は、人が自らの未来・現在・過去に対して肯定的な感情を持つとするならば、その人は、未来や過去も含めたその人自身の人生に対して肯定的な評価をしていると捉えることができる。時間的態度が肯定的であるということは、高齢者にとって「幸福な老い」

の状態を意味するのではないだろうか」と述べ、高齢者を対象とした時間的態度研究は有意義であると述べている。

結論

本研究において、今回はポートフォリオの作成はできたものの、評価尺度として使用した「時間的展望体験尺度」のデータ集積は 1 例と少なく現時点で「ポートフォリオでリハビリテーション」の効果について結論を述べることは早計過ぎるが、公民館講座や民生委員からもポートフォリオによる自分史作成申し出があり、今後も継続して実践研究を続けていく中でデータの集積を行い効果判定していきたいと考える。

ポートフォリオ法は、すでに教育や医療の分野で効果を上げており、リハビリテーションの分野での応用が求められるところである。

今回は、当初の目的のリハビリテーションを受けている方へのアプローチができずに終了してしまったが、今後の課題として取り組みたいと考えている。

本研究の一部において勤務校の短期大学生にポートフォリオ作成を実施した。パーソナルポートフォリオとテーマポートフォリオの二種類を作成中である。「障害の理解」という筆者が担当する教科において、テキストは指定せずグループで調べて資料を作成し発表する学習や各自が文献や新聞、インターネット等を使って資料を収集し 1 冊のポートフォリオで自分だけのオリジナルテキストを作成中である。また、パーソナルポートフォリオを作成することで介護の現場において自分史作りに活用することができると考える。

最近では、それぞれが作成したポートフォリオを提示して、自分を知ってもらうことや自分の関心、学んだことをアピールする面接がアメリカでは行われていると聞いたことがある。

それぞれの分野で簡単で手軽にできるポートフォリオで『その人らしく、いつまでも、楽しく生き生きと生活できることを目指して取り組む』実践を普及できればと今後も継続して研究を続けていきたい。

引用文献

- 1) 鈴木 敏恵 『目標管理はポートフォリオで成功する』メジカルフレンド社 2006 年
- 2) 岩堀 美雪 『ポートフォリオでできる自分になる』サンマーク出版 2009 年
- 3) 白井 利明 『時間的展望尺度』心理測定尺度表 サイエンス社 2001 年
- 4) 竹内まりや 『人生の扉』CD 2007 年
- 5) 高江洲 義英 『音楽療法概論』いずみシステム 2009 年
- 6) 岩佐 一 「地域在宅虚弱高齢者を対象とした訪問介入型プログラム（自分史くらぶ）が訪問ボランティアに及ぼす教育効果の測定尺度の作成」
- 7) 山口 智子 「高齢者の回想：主観的幸福感・時間的展望との関連」名古屋大学教育学部紀要 1996 年

8) 原田 一郎 「高齢者の時間的態度の特徴についての一考察」2002 年

参考文献

- 1) 都築学 白井利明 『時間的展望研究ガイドブック』 ナカニシヤ書店 2007 年
- 2) 辻 一郎 「介護予防サービスの新技術開発とシステム構築に関する研究」
厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）
- 3) 日野原 重明 『自分史アルバム』廣済堂出版 2007 年
- 4) 高橋 憲一郎 『自分を記録するエンディングノート』CISC 出版 2004 年
- 5) 花園直道オフィシャルサイト