

感じて脳トレ アートセラピー

高野理子*

Healing Art Therapy for Brain Rehabilitation

*Ayako Takano

*Private Nursing Home 「U-heim Kuyahara」 The President and
Representative Director · Art Therapist

キーワード：

アートセラピー	art therapy
脳リハビリテーション	brain rehabilitation
認知証	dementia
介護予防	preventive approach in long term care

アートセラピーとは

アートセラピーとは一般的にカウンセリングの現場で行われる心理療法の一つとして用いられてきた。しかし、著者が行っているアートセラピー（臨床美術）とは感性や感情の脳である右脳を、活性化することで脳全体の機能を向上させ、認知症の改善や予防、生きる意欲や自信の回復を目的とした芸術療法である。また作業療法士とチームを組み、回想療法の手法も取り入れた脳のリハビリテーション、介護予防としてアートセラピーを提供している。

誰にでも得られる満足感と達成感

月に二回行うセラピーは8人以下のグループで約90分かけて行い、毎回違った作品を完成させる。短期記憶が薄らいでいく認知症の参加者には目の前で作品を完成させ

*住宅型有料老人ホーム 「ゆうハイム・くやはら」 代表取締役社長・アートセラピスト



る必要がある。それは次回のセラピーにて未完成の作品を制作するまで記憶もモチベーションも保つことが困難なためである。絵の好き嫌いや美術経験の有無に関係なく、誰にでも満足感や達成感が得られるようにカリキュラムに趣向を凝らしてある。知的好奇心を刺激しながら、気軽に楽しんで参加できるように黒い画用紙、トレーシングペーパー、コルクボードに描くなど、画材にも工夫している。平面で描いていたものが立体作品になったり、プロが使用する金箔や、絵の道具で使うなど思いもよらないベビーパウダーや醤油などを用いることで、セラピー参加時には緊張していた参加者も次第に緊張が解き放たれるようになる。右脳が活性化されるためには十分なイメージ喚起が重要で、味や香り重さなど五感を使って実感し、テーマや作品の対象物（モチーフ）にまつわる風習、思い出などを話し合い、参加者が主体となって興味や関心を持って制作に臨めるようにする。

自分の感性や存在を認められる時間

アートセラピーでは作品が介在することにより、参加者をより具体的に褒めることができる。「形がいい」「構図がいい」「色がきれい」などの声かけにより作品を通じて自分の感性や存在を認められていると感じ、意欲の向上や動機付けになるばかりでなく、自信を回復し参加者同士のコミュニケーションにも役立つ。



参加者が主役

セラピーを行う際、参加者が主役であることはとても重要である。「非日常の時間と空間」を過ごせるよう、握手で挨拶をして出迎えるなど、自分が特別なゲストであると感じて過ごす時間になると、より高い満足度が得られる。セラピーのテーマの選び方やセラピー中の言葉遣いに気を配り、一方的な指導ではなく共感しながら一緒に制作していくように心掛ける。

誰にでも取り組み、効果のある活動

絵は苦手に参加するのが嫌だと話していた参加者も、回を重ねるうちに参加を楽しむようになり、生活にメリハリやリズムを持つようになる。特に廃用症候群を伴う初老期うつの方には効果が大きく、MMSEが22点から30点満点まで回復した事例もある。