

資料

「振り返りシート～あなたの思い～」の作成経緯と 認知症カフェにおける学生ボランティアの活動

新田 紀枝¹⁾, 井上 聡子¹⁾, 佐竹 史帆²⁾, 清水 愛馨³⁾, 横山 浩誉¹⁾

1) 敦賀市立看護大学

2) 敦賀市立看護大学大学院 看護学研究科 修士課程

3) 神戸市立医療センター中央市民病院

キーワード：ACP, 認知症カフェ, 学生ボランティア

I. はじめに

敦賀市立看護大学（以下、本学）の教育の特色の一つに、地域のニーズに応えた応用看護科目の設定がある。わが国における現代の医療制度、人口構成、世界環境などを鑑み、地方都市の拠点として住民のニーズに応えることを目指し、領域別の看護学科目のほかに、3つの応用看護分野（以下、応用3分野）から学生の関心の高い分野を選択し、学習を深め、将来のキャリア開発に役立てられるような学習機会を提供している（敦賀市立看護大学ホームページ）。

応用3分野の一つに、在宅看護から地域創生を考える『在宅看護学』があり、この分野を選択した学生は在宅看護学実習Ⅱ（以下、在宅実習Ⅱ）を履修する。在宅実習Ⅱでは臨地実習にあわせて地域で必要と考えられる看護支援を考案している。

2024年度の在宅実習Ⅱにおいて、学生2名が敦賀市で実施されている認知症対策の現状と課題から、認知症高齢者が人生の最終段階をどのように過ごし、どのような医療およびケアを受けたいかについて、事前に繰り返し話し合う取り組みである ACP（Advance Care Planning）に着目した。その結果、認知症のある人々の思いを可視化することを目的としたツールとして、「振り返りシート～あなたの思い～」（以下、「振り返りシート」）を考案した。

この「振り返りシート」を用いた看護実践を認知症カフェにおいて学生ボランティアと実施した。「振り返りシート」の作成の経緯とそれを用いた活動について報告する。

II. 「振り返りシート」作成の経緯

1. 在宅看護学実習Ⅱの概要

在宅実習Ⅱは4年生前期に開講されている。学生グループは2名から3名で構成され、2024年度は実習初日に敦賀市の『第2次健康敦賀21（敦賀市健康増進計画）』『敦賀市高齢者健康福祉計画・敦賀市第8期介護保険事業計画（つるが安心お達者プラン8）』を用いて、敦賀市住民の健康、介護等に関するデータを読み込んで、自分たちの関心のある地域課題を1つ取り上げるようにしている。その後、在宅療養支援診療所（2日間）、訪問看護事業所（3日間）、居宅介護支援事業所（2日間）での臨地実習を通して地域課題への対策を考え、最終日に自分たちが考案した看護支援の発表を行っている。

2. 学生が考案した「振り返りシート」の看護支援案

2024年度は12グループが看護支援の案を発表した。学生が考案した看護支援はユニークであり、さらに検討を重ねれば実現可能な提案であると考え

られたため、学生に在宅看護学領域の教員で実現化に向け継続的に取り組みを行っていきたいことを伝え、教員が「学生が考案した看護支援」を引継ぐ同意を得た。また、敦賀市役所健康増進課に学生が考案した看護支援の紹介を行った。

看護支援の案の一つに「振り返りシート～あなたの思い～」があった。「振り返りシート」を考案した学生2名は、敦賀市の「認知症ほっとけんまち敦賀」の取り組みと鯖江市の取り組みを比較検討した。認知症は誰もが発症しうる身近な病気であるにもかかわらず、様々なコミュニケーション上の障害からかわりが難しいと感じる人が多いこと、在宅実習Ⅱを経験した同期の学生からも、「認知症の受け持ち患者さんは何を考えているかわからない」という声が聞かれたことに対して、地域で生活をする認知症高齢者の支援の必要性を感じた。本人の意向をあらかじめ文書に残しておくという ACP の考え方から着想を得て、認知症高齢者の思いを可視化するツール「振り返りシート」を考案した。

この「振り返りシート」は、認知症高齢者が「過去の自分を振り返る・今の生活状況を伝える・今後の生活への希望を考える」という3つの柱の質問から構成されている。学生は、認知症の当事者が辿ってきた人生や今後歩みたい人生への思いについての話を聴き、認知症になってからもその人の思いを尊重した支援につながることを期待して「振り返りシート」を考案した。

3. 「振り返りシート」のブラッシュアップ

「振り返りシート」のおもて面(資料1-1)は、「あなたの思い」として、何でも自由に記入できる欄と、むかし(過去)、いま(現在)、みらい(未来)の3つの時間の枠、および思い出や生活状況を記入する欄が設けられている。うら面(資料1-2)は、みらいの「してみたい」ことについて、実現するために、「誰と」「いつ」「どこで」「何を」するか具体的に計画を立てられるようにしている。

学生は認知症の当事者に話を聴きながら、「振り返りシート」に記入することを考えていたが、まず、

高齢者が「振り返りシート」の内容を理解し、記入しやすいかどうかの確認が必要であると考えられた。「振り返りシート」は、A4版1枚にコンパクトに、わかりやすくまとめられており、過去の思い出、現在、未来のどこからでも書くことができるため、地域で生活されている高齢者にも負担なく書くことができると思われたが、実際に使用し、ブラッシュアップする必要性があった。

A 老人会から「体は不自由なところがあっても心を元気に生きていけるような講座」をしてほしいという出張講演の依頼があった。過去を思い出し、頑張ったことを振り返り、現在の好きなことや大切にしていることを認識し、今後、してみたいことを表出することは、高齢者の心を元気にする一助になると考え、「振り返りシート」を使用する内容を組み入れた。A 老人会における出張講演時に「振り返りシート」を使用することとし、高齢者でも記入しやすいよう学生が考案した「振り返りシート」の枠や文字などを大きくし、体裁の修正を行った。

A 老人会における出張講演の参加者15名に、「振り返りシート」のパワーポイントを映写して書き方の説明を行ったのち、自身で記入できる方は自身で、指の変形等で筆記具を持ちにくい方には筆記の手伝いをし、約15分間でシートのおもて面の記入を行った。その後、シートに記載された内容について、発表してもよい方に発表をしてもらったところ、会場内の参加者の会話が弾むようになった。また、ご夫婦で参加された方で、夫が「してみたいこと」に「仕事で作った建造物を見に行きたい」と書いていたことに対して、妻は、「夫がそのようなことを思っていることを知らなかった」という驚きが語られた。

出張講演での「振り返りシート」の使用を通して、高齢者自身での記入が可能であることが確認されるときともに、各々が思っていること、今後したいことを周囲の人たちと共有するきっかけになると考えられた。

III. 認知症患者およびその家族に「振り返りシート」を使用した取り組み

1. 「ぬくもり温泉カフェ」での活動開始の経緯

敦賀市にある嶺南認知症疾患医療センターオレンジチームの活動の一つに認知症者とその家族を対象とした「ぬくもり温泉カフェ」(以下、認知症カフェ)が行われている。認知症カフェ担当者に「振り返りシート」を用いた活動を行えるか相談したところ、快諾を得た。

2025年度の在宅実習Ⅱ履修者で、在宅および精神看護学領域の卒業研究ゼミ生に認知症カフェの学生ボランティア参加のリクルートを行った。在宅実習Ⅱの履修者に限定してリクルートした理由は、在宅実習Ⅱで考案された支援であるという理解が容易なこと、在学中に実践できなかったことを続く学生が引き継いでいることを実感してもらうためである。5名の4年生が認知症カフェにおける初回の活動に参加した。認知症カフェの開始前に「振り返りシート」の作成者の意図および使い方を学生ボランティアに説明した(資料2)。

2. 「振り返りシート」を使用した取り組み

学生ボランティアがはじめて参加した認知症カフェには、3組のご夫婦6名が参加されていた。学生5名と教員1名が各々に付き、ご夫婦単位で「振り返りシート」の記入を行った。認知症のある方には学生が話を聴きながら代筆し、付き添い者は自身で記入した。その際、記入の順は参加者が話したい内容から書き進められるようにした。また、参加者が自由に語り、記入することを意識しつつ、「参加者のペースに合わせる」「ゆっくり待つ」「教えてもらう姿勢で話す」「参加者の話すこと書くことに対して肯定的なフィードバックをする」「聞く側の感想も交えて話をすること」に気をつけながら、会話を進めた。また、書かれた内容について、その時の思いについてさらに話を聴き、未来のことについては、誰とどのようにしたいかといった希望や夢などについて参加者と具体的に話を深めることで、会話と記入を進めた。その結果、参加者は楽しそうな表情や明るい声で学生に説明する様子が見られ、会話が弾み、参加者が積極的に話される様子が見て取れた。参加者

からは、「学生と話すことで、昔のことを思い出せて楽しかった」「若い人に聞いてもらって心が明るくなった」「ここに来て楽しく話せた」など、昔の記憶が刺激される機会となるだけでなく、世代の異なる若者と話すことの楽しさを感じ、心地よい感情が引き出される機会となっていた。また、「若い女の子としゃべるの緊張した(笑)」といった日頃話すことの少ない若者との会話の機会を得て、程よい緊張感も感じていた。「将来に希望ってなくなっていた、(家に)帰って1つくらい考えたい」といった感想もあり、未来のことを聞かれたことで日頃とは異なった思考への刺激があり、前向きな発言もみられていた。さらに、「面白い話もできた」など思考と感情の機能も触発されていた。

学生ボランティアの中には、認知症を持つ方に関わることが初めての学生もいた。「認知症の方とかかわる機会が少ないので、お話ができて、自分も楽しく、来てよかった」「大切にしてきたことや思い出話を聴いて参加者さんの理解が深まり、勉強になった」「～あなたの思い～のツールがあることで、認知症の方とどのように話したらよいか困らずに済んだ」などの感想が聞かれた。学生は実際に認知症カフェで出会った参加者の話をじっくり聴き、学生にとっても楽しい時間となっていた。

今回の認知症カフェでは、参加者と学生との配置について、「振り返りシート」をより効果的に使用できるようにするために、話し合いの環境作りの工夫も大切であると考え、学生が参加者を挟む形で並んで座り、みんなが輪になり話しやすい環境をつくった。

認知症カフェへの学生ボランティアは、参加学生の入れ替わりがあるがその後の認知症カフェへの参加も継続しており、今後は本学ボランティアサークルに所属する学生が参加できるよう準備を行っている。

IV. 考察

1. 「振り返りシート」を用いた ACP 支援の可能性

ACPとは、将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのことである(日本医師会,2023)。わが国では、厚生労働省、医学会を中心にその普及啓発活動が盛んに行われている。しかし、「人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査」の結果(人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査事業,2023,p.26-27)、一般国民において「よく知っている」の回答が、令和4年度調査5.9%、平成29年度調査3.3%、「聞いたことがあるが、よく知らない」が前者21.5%、後19.2%、「知らない」が前者72.1%、後75.5%で大きな変化がなく、ACPの認知は地域で生活をしている高齢者等においては進んでいない状況がある。

そのような中、令和3年度介護報酬改定において、看取り期の本人・家族との十分な話し合いや関係者との連携を一層充実させる観点から、基本報酬や看取りに係る加算の算定要件において、ACPの内容に沿った取組を行うこと(厚生労働省,2021,p.8)を求めるようになった。さらに、令和6年度診療報酬改定において、意思決定支援に関する指針を作成することを要件とする入院料等の対象の見直し(厚生労働省,2024,p.34)が行われ、医療機関では指針に基づいた支援を求めるようになった。

2025年9月に開催された第8回敦賀市立看護大学研究報告会においても、敦賀市内の2医療機関、1訪問看護ステーションからACP支援の実践報告があり、医療の現場での重要な取り組みであることがうかがえた。

入院により、病院の指針に基づいてACP支援が行われるが、在宅では、古瀬、東海林(2020,p.22)が「医療者まかせで、自分で決めることに慣れていない」「ライフサイクルでの自己決定プラン等を考えたことがない」など「利用者自身で決めることができない」こと、「人生の最終段階というものにピンと来ていないことが多い」「まだまだ先のことを考えている」など、「最期を見据えられない」ことが訪問看護にお

けるACP支援の課題を報告している。

また、稲垣、高野、野口、山本(2020,p.60)は首都圏に住む自立して生活をしている65歳以上の高齢者を対象に実施した調査において、自分の価値観や人生観などの話し合いをしていても記録に残していない状況を報告している。したがって、ACP支援を行うために、まずは高齢者自身が自分のしたいことを表出すること、自己決定してもよいことを高齢者自身にわかる体験が必要であると思われた。

「振り返りシート」は、高齢者の思いを大切にしていること、今後したいことなどを1枚のシートにあらわすことができ、「みらい」欄に「具合が悪くなったとき、家以外の場所で過ごしたいかどうか」を記入する箇所があり、むかし、いま、みらいの流れで、今後の自分を考え、表出することができる。「振り返りシート」は、高齢者自身で手軽に記入できること、認知症があっても聞き取りが可能であることから、認知症の有無、程度にかかわらず今後のことを考える機会となるとともに、ACPを話し合うきっかけになると考えられた。また、「振り返りシート」を用いることで自分の思いなどが見える化できるため、看護・介護職者や家族等と共有できる媒体になると考えられた。

2. 「振り返りシート」を用いた認知症カフェでの実践

参加者から、「学生と話すことで、昔のことを思い出せて楽しかった」「若い人に聞いてもらって心が明るくなった」などの感想が聞かれ、参加者にとって楽しい時間となっていた。これは、「振り返りシート」の使用方法が単に質問とその回答という形式ではなく、参加者の思いを大切にしてお話が進められること、「振り返りシート」の項目の進め方は自由であり参加者の思い付いた順で使用されていくことで参加者のペースで行われることから、認知症の進行に伴って発揮されにくくなっていく思考や感情といった精神機能が刺激され、学生との語らいの時間がよりよい時間になっていると考えられる。また、永田(2002,p.20)は、「認知症の場合、—中略—過去の生活

史も踏まえ、その人の暮らしの全てを踏まえた捉え方が不可欠である」と述べ、近藤、伊藤、歌川、内田(2009, p.34)は、「過去や生い立ちを交えた会話や遊びを取り入れたこと—中略—で、表情が豊かになる・笑顔がみられる等の情緒・精神面の安定につながる」と述べており、参加者と学生間で昔の出来事を楽しく会話できることは認知症の症状へのケアになり得るものと考えられた。

今回の認知症カフェにボランティアとして参加した学生は、領域別の臨地実習科目をすべて終了していたが、認知症の方と話す機会がほとんどないため貴重な体験になったという感想を述べていた。高齢者を対象とした老年看護学実習において、学生が感じる困難に【高齢者とのコミュニケーション】が多かったことが報告されている(福田ら,2011,p.97)。また、高齢者とのコミュニケーション困難の内容には【言語の送受信の困難】が報告されている(森ら,2017, p.37)。今回ボランティアとして参加した学生にとっても、認知症の方と会話することを通して認知症の方を理解する学習の機会となっていたことがうかがえた。加えて、今回学生たちが「参加者のペースに合わせる」「ゆっくり待つ」「教えてもらう姿勢で話す」「参加者の話すこと書くことに対して肯定的なフィードバックをする」「聞く側の感想も交えて話をする」といったコミュニケーション方法を用いながら、「振り返りシート」の視点について参加者の思いがより引き出された。このことは、認知症の方に対して相手を中心としたかわりの看護の機会となっていたと考えられるとともに、「振り返りシート」は学生と認知症の方と話す際のコミュニケーションツールになり得ると考えられた。

3. 学生ボランティアの学びと世代間交流の効果

世帯構造の変化、少子高齢化を背景に、地域のつながりが希薄化しており、高齢者世代と若年世代のかわりが少なくなっており、わが国において世代間交流が推進されている(内閣府, 2023, p.87)。認知症カフェにおける世代間交流について、田代ら(2019, p.23)は学生ボランティアが認知症カフェの参加者

にグループインタビューした結果、[学生ボランティアへ自己の経験を伝承できる機会]であり、[自尊心・存在価値の確認]ができていたことを報告している。また、安井、杉原(2023,p.25)は、認知症当事者及び家族と学生の交流活動後のアンケート結果において、参加者が学生の継続参加を要望している意見を複数あげている。

今回の認知症カフェにおける学生ボランティアの取り組みも先行研究と同様に参加者から好評であった。また、臨地実習で高齢者に接する機会がある看護学生でも、認知症の方とかわる体験が多いとは言い難く、学生も認知症カフェで出会った参加者の話をじっくり聴き、学生にとっても楽しい時間となっていたことから、両者にとってメリットがあったと考えられる。

V. 結論

学生が考案した「振り返りシート」を用いて、学生ボランティアが認知症カフェにおいて「振り返りシート」を使用した実践を行った結果、認知症者、家族が楽しい時間を過ごし、今後のことを考える機会となること、「振り返りシート」で自分の思いなどを視覚化できるため、看護・介護職者や家族等と共有できる媒体になる実践になると思われた。さらに、「振り返りシート」があることで、学生ボランティアが認知症の方と話す際のコミュニケーションツールになり得ると考えられた。

利益相反

本研究における利益相反について申告すべきものはない。

文献

福田峰子, 安藤好枝, 田中和奈, 伊藤紀枝, 梅田奈歩, 粥川早苗(2011). 老年看護学臨地実習における学生の困難状況と対処行動—第一報 実習初期における困難状況の実態—, 中部大学生命健康研究所紀要, 8, 93-108.

- 古瀬みどり, 東海林美幸(2020). 訪問看護師が捉えた在宅療養高齢者のアドバンス・ケア・プランニングの課題. 北日本看護学会誌, 23(1), 19-28.
- 稲垣安沙, 高野純子, 野口麻衣子, 山本則子(2020). 地域在住高齢者のアドバンス・ケア・プランニング(ACP)の実施状況と関連要因:横断研究. 日本看護科学会誌, 40, 56-64. doi:10.5630/jans.40.56.
- 人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査事業(2023). 人生の最終段階における医療・ケアに関する意識調査報告書. Retrieved from: https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/saisyuiryo_a_r04.pdf (検索日: 2025年10月22日)
- 近藤律子, 伊藤幸子, 歌川有紀子, 内田陽子(2009). 認知症高齢者に対する「実になる日課」実施のアウトカム評価, 日本看護学会論文集: 老年看護, 39, 32-34.
- 厚生労働省(2021). 令和3年度介護報酬改定の主な事項について. Retrieved from: <https://www.mhlw.go.jp/content/12404000/000753776.pdf> (検索日: 2025年10月22日)
- 厚生労働省(2024). 令和6年度診療報酬改定項目の概要. Retrieved from: <https://www.mhlw.go.jp/content/12404000/001329330.pdf> (検索日: 2025年10月22日)
- 森幸弘, 中尾奈歩, 福田峰子, 緒形明美, 堀田清司, 松田武美(2017). 老年看護学臨地実習における学生が認識する老年者とのコミュニケーション困難の内容と要因, 中部大学生命健康研究所紀要, 14, 35-44.
- 永田久美子(2002). 何ができていないのか, 何がわかっていないのか, おはよう21, 12(6), 20.
- 内閣府(2023). 令和5年版高齢社会白書(全体版). Retrieved from: https://www8.cao.go.jp/kourei/whitpaper/w-2023/zenbun/05pdf_index.html (検索日: 2025年10月22日)
- 日本医師会ホームページ. アドバンス・ケア・プランニング(ACP)(2023). Retrieved from: https://www.med.or.jp/doctor/rinri/i_rinri/006612.html (検索日: 2025年10月22日)
- 田代和子, 小坂橋恵美子, 平澤マキ, 村杉恵子, 岡本あゆみ, 鶴野澄世, 本吉杏奈(2019). 大学と地域住民が連携共同する「認知症カフェ」の開催が利用者にもたらす効果—グループインタビューによる質的分析—. 淑徳大学看護栄養学部紀要, 11, 19-29.
- 敦賀市立看護大学ホームページ. 大学案内 教育の特色. Retrieved from: <https://tsuruga-nu.ac.jp> (検索日: 2025年10月15日)
- 安井美鈴, 杉原久仁子(2023). 大阪府北摂地域在住若年性認知症当事者及び家族と大学生の交流活動の成果—アンケートによる満足度調査を通じた当事者, 家族, 学生への影響—. 大阪人間科学大学紀要, 22, 21-28.

(受付日: 2025年11月12日)

(受理日: 2026年1月8日)

資料1-1

記入日： 年 月 日 名前：
本人記入 □
代筆 □ ()



むかし

～あなたの思い～

・ 思い出

・ がんばったこと

いま

・ 好きなこと・場所

・ 得意なこと

・ 大切にしていること

みらい


・ してみたいこと

・ 具合が悪くなった時、家以外の場所で
過ごしたいかどうか

資料1-2

誰と	いつ	どこで	何を

資料2

 敦賀市立看護大学 チーム在宅・精神看護学

「振り返りシート～あなたの思い～」の使い方

1. 話し始める項目について

- ・ 振り返りシートは特定の使い方を決めて作成しておらず、自由に記入してもらうことを前提としています。
- ・ 記入の順序も、書く内容も、全て自由です。空欄でも問題ありません。
- ・ 「思うままに、思いついたことを書いてもらう！」という気持ちで作成しています。

2. 質疑応答形式か、どう返答するかについて

- ・ 基本的には、高齢者自身に記入してもらい、看護・介護職者、ご家族等の支援者は見守るというスタイルです。代筆の場合のチェック欄を設けているのはそのためです。
- ・ ご自身で記入できない場合は、支援者が高齢者のお話を伺いながら、記入します。

3. 注意事項

- ①過去の話など、プライベートな内容を含むので、シート記入前に、一緒に取り組んでもよいかという許可を得ることが必要と思います。
- ②本人の意思を最大限生かすために、回答の記入に困っている場合を除いて、支援者が意見を述べることはない方がよいのかもしれません。しかし、今後やってみたいことなど、未来のことを考える時には、支援者の立場から積極的にアイデアを出してみることもよいきっかけになると思います。
- ③身近な人(家族など)以外に見られたくないという要望がある方の場合は、様子を観察しつつ、高齢者自身のペースで取り組んでいただければ、よいと思います。