PN-2-70

認知症「できることチェックリスト」の作成
―強みに着目した支援を促進するツールの開発―
Development of a "Checklist of Possible Things" for Dementia
―Developing tools to promote strengths-focused support―

関　優樹 (OT)
国際医療福祉大学保健医療学部作業療法学科

Key words: 認知症高齢者，地域生活，QOL

【背景】 認知症の当事者や家族，支援者は，日常生活における支障から「できないこと」や「困ったこと」に目が向きやすい傾向にある．支援現場において課題分析は重要であるが，問題点のみに焦点が偏ると，対象者の捉え方自体が偏り，本人が大事にする生活行為を多面的に把握することが困難になるリスクがある．家族，支援者が多忙なケアのなかでも，本人の「できること（残存機能）」に着目し続けるためには，意識的にその視点を促すための具体的なツールが必要であると考えた．そこで本研究では，当事者の強みに気づき，それを日常の支援に活かすことを目的とした「できることチェックリスト」の作成を考案した．
【目的】 本研究の目的は，認知症の人の残存機能や強みに着目した支援を促進することである．本人，家族，支援者が「できること」に意識的に注目できる仕組みとして「できることチェックリスト」を作成し，支援の質の向上と当事者および家族の自己肯定感の醸成を目指す．
【方法】 本研究の筆者は2017年より認知症カフェ（オレンジカフェ）を継続的に開催しており，本研究はその活動のなかで実施された．チェックリストの作成にあたっては，まず2025年9月のオレンジカフェにおいて，参加者を対象に「認知症になってもできると良いこと」というテーマでグループワークを行い，項目の抽出を行った．次に，同年10月のオレンジカフェにて，暫定的なリストを用いて参加者21名を対象に試行実施し，その結果を集計した．得られた集計結果をもとに項目の精査を行い，重複する内容の削除や不足していた項目の追加，および複数の項目を統合するなどの調整作業を段階的に進めた．
【結果】 チェックリスト項目の列挙と試行の結果，多くの「できること」が抽出された．10月の試行では，「ありがとうと言える」が21名全員，「人の話を聞くこと」が20名，「他人をほめることができる」が20名など，コミュニケーションに関する項目の達成度が高いことが示された．これらの項目を整理・統合した結果，最終的に本チェックリストを5つの大項目にカテゴリー分類することができた．分類されたカテゴリーは，食事や整容などの「ADL」，料理や買い物などの「IADL」，趣味や知的活動を含む「余暇活動」，感謝の表出や交流を指す「人付き合い」，そして規則正しい生活などの「生活リズム」の5項目である．各カテゴリーにおいて，具体的な活動内容が網羅され，本人の能力を多角的に確認できる形式となった．
【考察】 本研究により作成されたチェックリストを用いることで，作業全体を工程ごとに細分化して可視化することが可能となり，認知症の人であっても「できること」が数多く存在することを把握しやすくなった．ADLのような周囲にとっては当たり前に思えることでも，本人自身が「できている」と確認し，それを周囲と共有するプロセスは，自己肯定感の高揚に寄与すると考えられる．このような強みに焦点を当てたアプローチは，認知症の人の自己肯定感を高め，結果としてQOL（生活の質）の向上に繋がる重要な意義を持つと考える．