

アロマテラピーによる実践事例

アロマテラピーを実施して

八王子生活実習所

はじめに

八王子生活実習所は、平成 19 年度から東京都から移譲を受け、武蔵野会が運営を開始した自立支援法による給付通所施設(定員 36 名：障害平均程度区分 5.2)である。運営開始にあたり、利用者の日中活動プログラムについて検討をする必要があった。大原則として、年度前半は、利用者が戸惑わないように、東京都立時代の内容を踏襲したが、10 月から独自のプログラムを随時、導入していく計画であった。運営にあたり、当園は、将来的に、八王子市内の障害者福祉の需要を考えると重度重複障害者もしくは、重症心身障害者の受け入れニーズが高くなることを勘案して、都立施設の設備を思うと重症心身障害者(重心者)を受け入れざるを得ないと判断した。そこで、今のうちから重心者の日中活動プログラムを課題研究として設定した。

そうした経過の中で、香りによる五感の刺激を喚起し、心身のバランスを回復しようとするアロマテラピー¹()に着目し、導入を前提とした試験的取組を開始した。本稿は、そのアロマテラピーの取り組み経過と課題について報告する。

1. アロマテラピーの概要

(1) 基本的方針 及びプログラム開発の狙い

プログラム開発の課題として、まず当園におけるアロマテラピーの位置づけを明確にしておく必要があった。まず、医療職が代替治療の一環として行う医療行為ではないこと、また、特定の精油や施術によって、疾病や特定の心身の状態を治癒・低減させることを目的にするものでもない。医療や療法という診断・治療、施術というアロマテラピーを志向するものではない。アロマテラピーの理論を踏襲しつつ、アロマテラピーの基本的機能である香りを媒体・手段とした五感の刺激を通じた動的・静的な活動の総称とするものであり、高齢者の介護予防におけるハンドマッサージやフットケア、または、認知症ケアで注目を集めているタクティールケア²や園芸療法などの知見を取り入れた総合的なプログラムとすることを考えた。

(2) プログラムの設定

i. 知識の共有

プログラムの設定には、アロマテラピーをそのまま踏襲しないとしても、その療法の体系的な原理・原則や枠組みを基本にしていく必要がある。

まず基本的な知識の取得のため、アロマテラピーの専門家に依頼し、講師になってもら

1 アロマテラピー

2 タクティールケア

い、職員がアロマセラピーの研修を受けた。そこで、アロマセラピーの基本的知識、方法、精油や効能、禁忌などの講義を受けた。講師は担当者がインターネットから検索して、それぞれのホームページに、活動趣旨を説明してボランティアの依頼をし応諾いただいた方をお願いした。

ii. アセスメント期

次に、月1回の「アロマの時間」を設け、担当者が、利用者に精油に触れてもらいながら、その様子をアセスメントした。利用者の香りに対する嗜好が個人個人で違うため、このアセスメントには慎重に行った。音、香、色などの各種の刺激を活用とする環境療法系の療法は、重度知的障害者などに導入する時、その反応が個人個人によって大きく違い、時にはマイナス効果を及ぼすことがある。この部分は特に講師の助言もあって、丁寧に精査した。また、この時間にはもう一つ意味があり、講師の方に知的障害者を知ってもらう必要があった。互いの専門性を相互に融合して、重度の障害者向けのアロマセラピープログラムを開発する、という当初の開発コンセプトを常に確認するという作業は非常に有効で、最初に講師と職員(園側)がこれを確認しておくことは重要なことと思われる。このアセスメント期を通して、期待していたことではあったが、精油を肌につける。鼻先で嗅ぐ、香りを楽しむなどを通じて心身のリフレッシュ効果が上がったように思われた。³

アロマセラピーはハンドケアなどの部分があるが、マッサージが主ではない。しかし、その過程では、職員は利用者と個別に向き合い、香りを共有しながら皮膚を摩るなどのボディタッチを行う。その際、職員と利用者がリラックスした中で行われるマッサージは、心身のリラックス効果を高めることは容易に想像できる。

iii. プログラム

時間設定

利用者の心身の状態や香りに対する嗜好をアセスメントを終了した時点で、いよいよ基本的なプログラムの設定に入った。通所施設は、入所施設に比べると日中時間の時間軸での配置人員は多い。また、常に同じスタッフであるため意思疎通もしやすい。そういう意味ではプログラムを設定するのは比較的容易である。

まず、時間を45分と設定した。これは利用者の集中力や持続力を考慮したためである。最初から内容がない中で、時間を90分と設定しても、職員が何を行うのか理解していないと逆に、無為な時間が多く結局内容が空洞化してしまう危険性がある。まず基本単位を45分とし、これを1コマとした。

プログラムの流れ

1コマの中で行う基本的な流れを設計した。意外と抜けるのが準備と片づけである。これらも活動の時間として最初から設計しておくことが大切である。時間制約のある活動は、事前の準備が特に重要であるが、準備のないまま活動に突入すると、所定の目的や効果を

達することは難しく。あっという間に形がい化が進む。そのため、45分を一コマの中で、利用者の誘導から所定の位置への着席。挨拶から活動、退室までの活動内容をスケジュール化した。同時に、道具や備品、テーブル配置などは極力構造化して、合理的に行えるよう工夫した。

特に重要なのは、ティーチングノートであり、そのプログラムを進めていくマニュアルであり、支援の補助ガイドブックである。アイスブレイキングや話題提供、その場面場面で留意点などを書き込んだものであり、これは随時、参加した職員の意見などを取り入れながら担当者が書き直していくものである。このノートの特徴は書き込みながら、新しい課題を設定したり、利用者への声かけや対応など、その時その時の現場の知恵を蓄積し、四半期ごとに見直し、書き直していくものである。

活動内容の設定

当初、設計にあたって重度の知的障害者が香りを愉しむということが出来るのか、という議論である。重度知的障害者の嗅覚機能の低下については、さまざまな知見がある。⁴しかし、香りによる治療行為を行う狭い専門領域のアロマセラピーを目指しているわけではなく、五感をフル活用して行う環境療法的な要素がを強調していこうというものだ。

そこで、挨拶・オリエンテーション・活動1(精油によるアロマ)・活動2(香系の自然素材を使用したハーブ茶・ジャムづくりなど)・活動3(自然素材による工作 ポプリ、石鹸。ハンドクリーム)・活動4(ハーブ栽培などの園芸やドングリ拾いなどの自然との触れあい)の4つの活動系プログラムを、活動1のアロマと組み合わせて年間計画で行うこととした。

活動内容については、重度者が対象の場合、アロマセラピーが、利用者の受け身的な立場に置いてしまって、利用者の主体的活動にならない検討の中で、可能性が指摘されていた。重度の重複障害者の場合、その傾向は強まる。そのため、利用者の身体特性を十分に考慮して野外の活動や主体的にかかわれるアクティビティな活動を含むものとした。

【活動プログラム例】

基本的枠組み

活動場所	リラクゼーションルーム	対象	利用者9名、職員4名
<活動目的> ・マッサージや香りによる刺激を与え、利用者のリラックス効果を高める ・作品作りを通して達成感、充実感を高める		<活動内容> ・手浴、足浴などのマッサージ ・精油を使って香りを楽しむ ・ハンドクリーム、石鹸等作品作り	
時間	活動内容	準備物品	利用者の動き・留意点
13:45 13:50	活動開始の挨拶 精油の説明（紹介）	歌遊びを導入 講師からの紹介 精油、紙	・紙など異食に注意
14:00	手浴、足浴トリートメント	お湯、タオル、洗面器、精油	・体に触られることを強く拒む利用者に対して無理強いをしない
14:25	日によって変化を加える内容を提供する時間 ・例えば、精油を使ってのリラクゼーション（香を炊く、匂いを嗅ぐ）アロマ石鹸、ハンドクリームなどの作品作り等（別紙参照）	精油 作品材料	・火、熱いお湯などを使うものに関してはやけどに注意する ・作品作りに意欲的に参加できる雰囲気を作って促す
14:40	水分摂取（日によってはハーブティーなどアロマに関するメニュー）	コップ、茶こし、急須など	・やけど、他利用者とのトラブルに注意する ・急須などの陶器に触れてケガをしないよう注意する
14:45	終了		

活動場所 リラクゼーションルーム 参加者 利用者10名、職員4名

時間

13:45 活動開始の挨拶（歌遊びを導入）

13:50 講師より精油の説明（紹介）

14:00 手浴、足浴
手、足のトリートメント

14:25 精油を使ってのリラクゼーション（香を炊く、匂いを嗅ぐ）アロマ石鹸、ハンドクリーム等、アロマを使った作品作りを年間プログラムに沿って行う

14:40 ハーブティーなど香りを楽しみながら水分摂取

14：45 挨拶をして終了

活動例

- ・バスフィズ（入浴剤）作り
- ・ハンドクリーム作り
- ・石鹸作り
- ・ミルクティー作り
- ・精油、エッセンシャルオイルを使用したのマッサージ
- ・精油の香りを楽しむ
- ・足浴、手浴
- ・足、手のマッサージ（トリートメント）

など

2. 活動を通して見えてきたこと

ケース事例1

[Aさん 40代 男性 愛の手帳1度]

パターン化されていないこと、初めてのことやいつもと異なる場所など変化がある環境が苦手。緊張、興奮が見られる時には大きな声を上げたり、近くにいる人の腕や髪の毛を引っ張ることが見られる。また、自宅では眠りが浅い様子があり、不安定に繋がる要因の一つとして考えられる。

アロマプログラム参加当初は落ち着かずに部屋の中をうろうろと歩き回る。職員が声をかけることでソファに座って香りの付いた紙を一緒に持ち、匂いを嗅ぐ、マッサージを受けるなど活動に参加。時々部屋の中をうろうろと歩き回ることが見られていた。

様々な精油の体験を職員と行っている中で気に入った香りを自ら手に持つ様子が見られるようになり、自らソファに座り香りを楽しむ様子が出てくるなど落ち着いて活動に参加することが増える。後半には活動に慣れ、リラックス出来ることが増えた為かソファで眠る様子が増える。継続して活動に参加を促したところ、数回行うことで活動中に本人が動き回ることが少なくなり、ソファに座って落ち着いて香りを楽しむ様子、リラックスして眠ることが増えてきている。その効果もあるためか自宅でも安眠することが増えてきている。

ケース事例 2

[Bさん 30代 男性 愛の手帳2度]

見通しの付きにくいこと、変化がある環境が苦手。他者からの身体接触に過敏に反応して拒む様子が見られる。興奮時は自傷、他害が見られる。

アロマプログラム参加当初は職員が香りの付いた紙を本人に渡しても何をするのかが分からない為に不安を感じる様子があり、匂いを愉しむことが難しかった。そのため、職員が本人の目の前に香りの付いた紙を出し、匂いを嗅ぐことが出来るよう配慮を行ったところ、匂いに対して苦手な匂いには顔をしかめたり、好む匂いには鼻を近づけるなどの反応が見られた。

活動を数回繰り返すと落ち着いて活動に参加することが見られるようになり、匂いを嗅ぐことに対して笑顔が見られるなど表情の変化が見られるようになる。

香りを使っての活動ではリラックスする様子が少しずつ見られてきた為、プログラム内容の一つである、手、足のマッサージを取り入れる。身体接触が苦手なBさんに対してマッサージを行う時には受け入れやすい手の甲、腕のマッサージから始めるよう配慮をして活動を行った。

香りを楽しみ、リラックスした状態でのマッサージを繰り返し行ったところ、本人も少しずつ受け入れる様子が見られるようになり、活動の後期には声をかけると自ら手を出す様子、マッサージ中に笑顔や笑い声が出るなど、感情を表出させることが見られた。

アロマプログラムを通して本人がリラックスしてスキンシップを楽しむ様子が以前よりも見られるようになり、職員からの関わりを本人が楽しみ、笑顔や声を出して笑うことが増えてきている。

3. 評価

半年間の「アロマの時間」の試運転は、試行錯誤であったが、今後の活動プログラムへの導入に好感触を持った。評価点としては特に次の特徴を掲げることができた。

1 プラス評価点

- ・リラックス効果… 当初の期待通り、かなりのリフレッシュ効果を期待できる。
- ・汎用性 … 「香り」を媒介とするため、香りを発する自然素材を利用した活動へ応用がしやすい。当初、アロマを非常に狭い領域でとらえていたが、広く「香り」という領域に拡大して考えると様々な活動プログラムへ転用できる。
- ・簡易性 … プログラムとしては、45分間であるが、精油を取り出して「香り」

を愉しむという時間は短時間で済む。他のプログラムで気分転換などにつなげやすい。

2) マイナス評価点

- ・安定した環境設定…プログラムの内容で述べたが、一日のスケジュールは決まっているので、利用者の誘導などに戸惑ったりすると、プログラムの時間に食い込んでしまう。その意味で、時間設定についてはかなり固定的である。そのため、準備から終了までの時間管理が重要となる。計画をティーチングノートを参照に再度検討が必要となった。
- ・経済性 … 精油などの教材費などにかかる経費をどこまで抑えるかが課題である。自立支援法下でスタートした当園にとって、事業費における教材費の割合は低い。他のプログラムとの兼ね合いもあるので予算面で検討が必要となった。
- ・人員 … スヌーズレン⁵や他の多重感覚環境⁶を設定するプログラムにおいて

あまり言われていないが、利用者とともに共に「共存する関係」を担保する人員配置が大きくかかわってくる。マンツーマンに近い人員が必要かと思う。

4. 考察

冒頭でも述べたが、本活動は将来的に重症心身障害者(重心者)クラスの受け入れを前提としたプログラム開発である。重心者のプログラムとしてスヌーズレンなどの感覚的な刺激による取り組みが積極的に行われる理由の一つに重度であればあるほど、プログラムへの良好な反応が確認できず、支援の困難さ感が増すことがあげられる。特にそのプログラムが侵襲的でなく過度のストレスを与えない点、これらのプログラムは優れている。

アロマセラピーも同じ性質を持つ、そして同じようにスヌーズレンが陥りやすい課題も見え隠れする。当園にも東京都時代、スヌーズレン室が設置されていたが、運営引き継ぎ時には視聴覚室として利用し、DVDなどを愉しむ部屋となっていた。このような推移をたどる施設は多いと聞く。引き継ぎ時の説明では、スヌーズレンは、電子技術による高価な感覚刺激装置が必要であり、これを維持しきれなくなったからという理由であった。つま

5

6

り、電子装置類や専用部屋の環境設定の維持管理の問題である。もう一つは、過剰な期待から、利用者への短期的な症例改善を期待しすぎたために、効果が見えづらいと感じるため、そのプログラム自体を放棄してしまったと推測する。また、散歩など手軽で自然と交歓できる代替プログラムも多いのでスヌーズレンを続けていく意義が見出せなかったのかもしれない。

アロマセラピーもその療法的な側面や、精油による香り刺激だけに目が行き過ぎると同じ轍を踏む危険性がある。そのためにも、最初のプログラム導入時の施設のコンセプト決定し重要な要素となる。

むしろ、利用者がリラックスして愉しめる多くの感覚環境素材を研究していく一環として、生活の様々な場面で、「利用者との関係」を個別的に深化させるためや余暇支援の一環としての位置づけに特化していく方が導入として分かりやすいし、定着しやすい。

「アロマの時間」でその構造化されたプログラムを活用して、どのように利用者一人ひとりと、共感的な共にある関係を作り出すのか。単に受動的に支援しているだけでは、利用者の反応に共鳴していく心の世界でのやり取りは生まれてこない。

換言すれば、全ての生活支援プログラムと同様の課題、そのプログラムを通じて、共感的「やりとり」をどう効果的に出現させるかに集約される。

事例にあるように、プログラム終了後に、利用者の表情や言動がリラックスして、支援員と愉しみを共感し合える状況を安定的に作り出せるプログラムづくりが一番重要となってくる。この6か月の試行期間の評価をまとめて、それぞれの利用者の状況と課題に基づいて分析し、工夫され生活日課プログラムとして、個別的に施行されるようにしたいと考えていきたい。

そのためには、来年度は、「アロマの時間」でのアセスメントに活用し、個別レシピを各自に作成し、これを他の余暇支援の中に個別的に取り入れていく方法論を検討していくという新しい課題が見えてきた。

5. まとめ

約6か月の実施であり、アロマセラピーの導入や活動については今端緒についたにすぎない。生活支援の一環として行っていく方向は確認できたが、他のプログラムも含めどう当園の中でその体系づけていくかは今後の課題となった。

また、施設におけるサービス提供として行っている以上、一定のベースラインの元で効果を測定していくことも必要と考えている。