CONTENTS

■折茂賢一郎 著　■三浦南海子 著

はじめに　はじめに　折茂賢一郎／序にかえて―介護との出会い　三浦南海子

第１章　色カルタ（クオリア・ゲーム）を始める前に　11
クオリアとは／色カルタをひも解く／マズローの５段階欲求説から
COLUMN　介護施設の不思議

第２章　「色」について考えてみる　27
色を見る／色彩の働きと施設の色
COLUMN　パーソナルカラリストという仕事

第３章　色カルタ（クオリア・ゲーム）をしましょう　35
色カルタって、どんな遊び？／色カルタの準備／始めと終わり／読み札のテーマ
COLUMN　本当は怖い廃用症候群

第４章　カテゴリー1を使う　45
どんな色？／色の属性を問う
COLUMN　物の見え方についての医学的解説

第５章　カテゴリー2を使う　53
生活の色／時間・季節を意識してもらう
COLUMN　色と老化と…

第６章　カテゴリー3を使う　65
感情と色を結びつける質問／昔のことを思い出してもらう質問
COLUMN　似て非なる「回想法」

第７章　色カルタ（クオリア・ゲーム）の実践　79
施設で行う
COLUMN　母との色カルタ／やっと考えつきました!!　色カルタです

第８章　彩り、ケアする―彩色ケア　93
色を取り戻す／生活の中に色を／ PI カラーの提案／介護者にとっての色
COLUMN　母が取り戻した黒髪／お別れ会の母

第９章　施設における色カルタ（クオリア・ゲーム）の取り組み　105
色カルタの成果
COLUMN　認知症のちょっと医学的な話

おわりに　あとがきにかえて　折茂賢一郎／おわりに　三浦南海子

クオリア・ゲーム

色カルタを始める前に

クオリアとは

群馬県には上毛三山（じょうもうさんざん）といわれる山々があります。赤城山（あかぎやま）、榛名山（はるなさん）、妙義山（みょうぎさん）です。関越自動車道を都内から走って行くと1時間ほどで雄大な赤城山が右手に見えてきます。そして、左手の榛名山と妙義山に挟まれて浅間山の噴煙も見えてきます。とても美しい景色に心が奪われる人も多いでしょう。

でも、私にとっては何か違うのです。私は高校生まで富岡市という群馬県南西部の盆地に住んでいました。子供のころの風景は、西には妙義山が勇壮にそびえ、そのすぐ右手に浅間山が見えました。左手には宇宙への滑走路とも感じさせる荒船山（あらふねやま）の平らな姿、南には秩父地方へつながる御荷鉾山（みかぼやま）などが連なっていました。

これが、私にとっての山の景観です。この様子でないと心を打たれない。赤城山や榛名山が見えてはだめ。ましてや、浅間山の位置が妙義山の陰に隠れるように佇んでいる姿が脳裏に残っているのです。ですから晴れた日に、藤岡ジャンクションから長野方面に車を進め、幼少時代に見ていた風景が目の前に広がって視界に入ってきた時、「故郷に戻った」と感じるのです。これが、私の上毛三山に対するクオリアです。

このように、クオリアとは単に見るだけではなく、見ることによって心に感じる何かが発生することです。

「回想法」という、認知症に対するケア方法があります。これは、例えば太平洋戦争時代を生き抜いてきた高齢者に、その当時のことを思い出してもらい、当時の様子を話してもらうことによって、過去の記憶を取り戻そうという試みです。楽しい思い出でも、苦しい体験でも、当時のことを思い出すことによって認知症の記憶障害を改善しようとするものです。

それが、うまくその人自身のクオリアを呼びさますことができれば、涙を流しながら過去を思い出し、話をしてくれることもあります。大変素晴らしいケア方法の一つです。でも、言葉かけのみでそこまで導くことは容易ではありません。また、聞いている人も、他人の体験談としか感じないことも多くあります。

そこで、色を取り入れることによって認知症の方がクオリアを容易に発見し、さらにその場にいる人も色を通してさまざまなクオリアを感じ取ることができるという方法を見いだしました。それが「色カルタ（クオリア・ゲーム）」です。ではその色カルタ（クオリア・ゲーム）とはどのようなものでしょうか？

色カルタをひも解く

色カルタ（クオリア・ゲーム）と回想法は似て非なるものです。その根本的な差は、以下の３つが根底にあります。

①色を見るということ
②色を感じるクオリアの作用があること
③その色によって周囲の人が別のクオリアを感じること

上記を１つずつ説明します。
リーダー（読み手）がある質問をします。それは何でもよいのですが、分かりやすいところで、「あなたの初恋の色を選んでください」というものがあります。

皆さんもここでちょっと考えてください。私も何回か色カルタに参加しましたが、この質問を聞いて、自分ならと考えてみました。私の場合は「紺色」を選びました。そこに行きつくまでには、数分かかります。誰が私の初恋の人だったんだろう？　どれが初恋と言えるのだろう？　その後に「あっ、あの時の彼女が自分の初恋だった」と、心の奥からクオリアがほうふつとしてきたのです。その時、実は手に汗をかいていたりして…。

冷静になって当時の記憶を探ってみる。すると、高校１年の２月８日という日にちまで思い出したのです。それも、家に帰る電車のホームでの記憶が色鮮やかに蘇ってきました。前を彼女が歩いている。ずーっとあこがれていた彼女。ただ、様子がどうも変だ。何が？　彼女のスカートの一部がちょっとまくれ上がっていたのです。ドキドキしながら彼女が乗り込んだ車両に乗って、その傍らに知らん顔して立ちました。幸いスカートのまくれは自然と直っていましたが、この時の彼女の制服姿、それがまさに紺色だったのです。これが私の初恋の思い出です。

こうした過程を経て、私の右手は目の前に散らばっている多種の色の中から当時の「あの紺色」はどの色に近いのかを探します。青系統の色の中から最も近い色を探し得た時、右手がその「紺色」を拾うのです。この時に、あの時のクオリアが色を通して実感されてきます。「ああ、こんな色だった…」と。その時、さらに別の記憶がひも解かれてきます。左胸についていた女子高のバッジの色や形、顔の様子など。

すると次に、その色カードを右手で持っていると、リーダーから質問がきます。「なぜ、紺色が初恋の色なのですか？」と。そうなると、流暢にそこまでの過程を息つく暇もないほど話すことができます。話しているうちに、恥ずかしさも乗り越え、気分は高揚してくるとともに、思いがけないことを話すことができた自分の中に満足感が広がりました。これを聞いていたリーダーをはじめとした参加者はどのように感じたのかは分かりませんが、その表情や反応から推測するには、「どうして紺色を選んだの？　信じられない…」というようなものから、「なるほど、制服の色ね…」とか、「初恋ってピンクじゃないの…？」などさまざまだったと感じました。その時、あまのじゃくな私は、改めて「紺色なんだ！」と確信するに至るのです。

ここまでで表向きの私自身の「色の表現」は終わりますが、さらにここから続きます。それは、なぜ隣の人が「緑色」のカードを持っているのだろう…とか、それもその人の話を聞いているうちに、納得できたり、自分には当てはまらな

クオリア・ゲーム

色カルタをしましょう

色カルタって、どんな遊び？

幼いころ、「カルタ取り」をしませんでしたか？
また、みんなでカルタ取りをして遊びましょう。
ただし、このカルタ、取り札に文字は何にも書いてありません。さまざまな色がついているだけなので「色カルタ」と呼びます。
このカルタの色を通じて、要介護者とゲームをしましょう。

1．色カードを並べる
2．リーダー（読み手）が読み札を読む
3．参加者はこれと思う色を選んで取る
4．リーダーは、取ったその色を確認し、なぜその色を取ったかを聞き、会話する

普通のカルタ取りとの違いは、取り札に文字や絵がなく色が付いていること、また「なぜその色を取ったか確認する」というところです。

色カルタの準備

場所

- 外光の入る明るい部屋、または蛍光灯色光源の明るい部屋（色がはっきり見えるように）。でもまぶしすぎないように注意

用意するもの

- 参加者がゆったりと座れ、また対面までしっかりと視野が届く広さのテーブル（2m×1mくらい）
- 椅子または車椅子
- 色カルタ（発売元：（株）メディカルサイエンス社 http://medcs.jp）、または色折り紙（以下、色カード）
- 読み札（最初は、あらかじめメモを用意した方がいいです。この後に具体例を書き出してあります）

リーダー（読み手、色カルタを進める人をリーダーと呼びます）

- リーダー1人（できればサブリーダーがもう1人いたら、なおよいでしょう）
- リーダーは男女どちらでもかまいません
- リーダーは、自分の思い込みを入れないで参加者の話を傾聴してください

参加者

- 1グループ4～5人
- グループは同じくらいの認知症レベルの方で構成した方がよいでしょう
- 難聴の方など、説明や指示理解が不十分な方はリーダーに近い席とします