

# 色カルタ・クオリアゲーム

色カルタを使いながら色にまつわる体験や経験、連想した事柄などを思い思いに語り、会話を楽しむアクティビティです。



## 色カルタのやり方

基本的には支援者1名と参加者数名で行います。

- ① 色カードをテーブルに並べます。
- ② 支援者が読み札を読みます。  
ex.「あなたの子どもの頃の色は?」「あなたの初恋の色は?」
- ③ 参加者はそれから連想した色カードを取ります。
- ④ 参加者は選んだ色や思い出について話し、みんなで話を聴きます。

## 色カルタを通してこんな効果が期待できます

### 【参加者】

- ・忘れていた出来事を思い出し、たくさんお話しはじめます。
- ・知らない人同士でもコミュニケーションがとりやすくなります。
- ・思い出せたことで、満足感を得ることができます。
- ・たくさんの笑顔を見ることが出来ます。参加者同士で仲良くなる事が出来ます。

### 【支援者】

- ・参加者の生き立ちや「人生のものがたり」を聴くことができます。
- ・参加者の希望ややりたいこと、趣味・興味、思いを聴くことができます。
- ・参加者の笑顔を見ることが出来ます。

参加者の思いや考えを聴いて、人と人のつながりができます

親しみがわき、「なじみの関係」がでやすくなります



# 全国の全国レクリエーション大会 2021 福島

ほんの一部ですがご紹介いたします!

# こんなセッションを予定していました!

実行委員会メンバーが聴いてみたかったセッションを、講師の先生方にヒアリングしました!どれも内容の濃いものばかりではありますが、隅々までご紹介するのは難しいのですが、持ち帰っていただきたかったと思える内容を簡易的にまとめました。皆さまの現場でぜひご活用ください。

## 作業療法士からの提案

## 高齢者へのアプローチ～色カルタを使って～



講師 木村夏実氏

福島県立医科大学保健科学部作業療法学科助教/作業療法士/色カルタ講習会指導者

### 認知症の方の思いを理解し信頼関係を築くために

超高齢化社会を迎えた日本は、認知症の方の増加に伴い、認知症の方に関わる人も相対的に増えています。そんな中、認知症の方をケアする家族やスタッフの方の中には、認知症の方の介護に大変な思いを抱く場面もあると思います。献身的に食事や排泄のお世話をしていても、介護に抵抗されたり、心のない一言に傷つくことがあります。一方で認知症の方も家族やスタッフに自分の思いが伝わらない、自分の考えを分かってももらえないなど、やり場のない思いが拒否や暴言として表れてしまうことがあります。このような場面の解決策としては、認知症の方の思いや考えを理解することが大切となり、そのためには双方のコミュニケーションが重要になります。そこで、作業療法士として経験を積み、現在は大学で後進の育成に

努めていらっしゃる木村夏実先生は、認知症の方から直接、思いや考え、人生などを聴くことができるコミュニケーションツールとして色カルタに着目しました。元々、色カルタは認知症の方とのコミュニケーションツールとして開発されました。色カルタは色をとおして過去の現在/未来に思いをさせ、その思いを語り合うアクティビティです。色カルタをとおして思いや考え・人生を知るにより、コミュニケーションがより円滑になることで、家族やスタッフの方の負担は軽減されるのではないかと、という思いが背景にあります。ぜひ、今回ご紹介する色カルタのやり方・考え方を参考に、皆さんの現場で認知症の方の思いや考え、これまでの人生を聴いてみてください。きっと、その方の色鮮やかなお話を聴くことができると思います。