

❖ 投稿

認知症高齢者に合わせた コミュニケーション技法習得に向けた取り組み －介護福祉士を目指す学生に回想法の技法を活用して－

ツダ リエコ*
津田 理恵子*

目的 認知症高齢者の思いを受け止めたうえで、懐かしい思い出に働きかける回想法の技法を活用したコミュニケーションをロールプレイで再現した授業を展開し、思い出に働きかけるコミュニケーション技法が習得できたかを確認することを目的とした。

方法 調査対象は、4年制大学介護福祉コースの1回生23名とした。方法は講義後、認知症高齢者の思いを受け止めたうえで、懐かしい思い出に働きかける関わり方についてロールプレイを取り入れた演習を行い、記名式で演習前後に、思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールを作成し使用して調査を行った。さらに、演習後のみコミュニケーションの習得度に関する意識について調査を実施した。

結果 演習前後の思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールの得点は、25項目すべてにおいて得点が有意に上昇していた。演習後のコミュニケーションの習得度に関する意識では、演習を通してコミュニケーション能力が向上し、ロールプレイが学びにつながったと答えた者が多かった。コミュニケーションの特徴として「返答の際にあいづちしかうっていない」と答えた者が多く、演習を通してあいづちのみの返答では相手の言葉を引き出せないことを理解し、普段の生活の中でも「あいづちの後に言葉を付け足すようになった」と答えた学生が多くいた。

結論 認知症高齢者に合わせたコミュニケーション技法を習得するため、回想法の技法を活用したコミュニケーションを授業に取り入れた結果、演習後に思い出に働きかけるコミュニケーションスキルは向上することが示された。その際、ロールプレイやモデリングを取り入れることが有効で、代理的経験から成功経験が得られるよう導くことで、望ましい行動を引き起こす正の強化につながることが明らかになった。また、認知症高齢者に合わせたコミュニケーション技法の習得を目指すことは、学生にとっては必要な対人支援スキルであり、介護実践現場においても介護職員のストレス軽減につながる可能性がある。さらに、学生や介護職員にとどまらず広く回想法の技法を活用したコミュニケーション技法を啓蒙していくことで、認知症高齢者が懐かしい思い出を語る機会が増え、認知症高齢者にとって安心した生活の実現につながっていく可能性がある。

キーワード コミュニケーション、認知症高齢者、回想法の技法、ロールプレイ

I 緒 言

認知症を患い精神的に不安定な状況に陥ると、

行動症状として身体的攻撃性、不穏、焦燥、徘徊、暴言などの症状が出現し、心理症状として不安、抑うつ、幻覚、妄想などの周辺症状（Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia：以下、BPSD）が悪化するといわれ

* 神戸女子大学健康福祉学部准教授

ている。しかし、精神的に安定した状態で過ごすことによって、BPSDは消失し認知症の中核症状の進行も遅らすことができるといわれている。

認知症高齢者の手続き記憶やエピソード記憶に働きかける回想法の技法は、精神的安定が図れBPSDの軽減につながるだけでなく、生きる力を引き出す支援として捉えることができる¹⁾。さらに、平成21年に介護福祉士を目指す学生に高齢者福祉施設における介護福祉実習前後に実施した調査²⁾では、実習中に利用者とのコミュニケーションで困った場面があったと94%が答え、認知症の症状に対応できないと63%の者が答えるなど、認知症高齢者のBPSDに対応できず困ったまま実習を終えている学生が多くいた。

介護福祉士を目指す学生が認知症の症状を正

表1 懐かしい思い出に働きかけるコミュニケーション技法習得に向けた講義と演習内容

講義
コミュニケーション〔目的・基本技法・自己理解・他者の価値など〕
認知症〔障害の特徴・関わり方〕
回想法〔効果・技法〕
懐かしい思い出を引き出すコミュニケーション技法について 貴重な人生の話に興味を持つ。 つらかった思い出を受け止める覚悟を持つ。 輝いていた時代の思い出をあきらめずみつける。 テーマを決め次から次へと急がずに思い出を、ゆっくり時間をかけて引き出す。 テーマの進行よりもプロセスを大切にし、脱線しても型にはめない。 思い出を引き出す問い合わせをする。 思い出が連想できる単語を用いる。 語られた単語を繰り返す。 語られた思い出の感情に働きかける。 思い出を引き出す刺激材料を工夫して活用する。 語られた思い出を誉め、感謝の言葉を伝える。 身ぶり手ぶりで大きくジェスチャーし、非言語的コミュニケーションを活用する。
演習
グループ回想法体験 〔1グループ4～5人・テーマ：出身地の思い出・小学生の頃の遊びの思い出〕 認知症高齢者との関わり「ロールプレイ」グループワーク 思いを受け止めたうえで、思い出に働きかけ精神的な安心感を得てもらうための関わり方について 1・2回目：4～5人で1グループ 3・4回目：2～3人で1グループ 方法：対応の悪い場面と良い場面のシナリオ作りと演技 1グループにつき約15分間 演技者からの感想と観察者からの意見 事例：財布を盗られたと叫んでいる場面（1回目） 排尿直後に険しい表情で尿意を訴えている場面（2回目） 死にたいと興奮して訴えている場面（3回目） 家に帰りたいと興奮している場面（3回目） 夜間に徘徊している場面（3回目） 興奮して他者に苦情を言っている場面（3回目） 食後に食事を食べていないと訴えている場面（4回目） 足元にありがたきさんないと訴えている場面（4回目） 職員のお尻をさわってくる場面（4回目） 亡くなった夫を必死に探している場面（4回目）

しく理解し、BPSD軽減に向けた関わりとして意図的に昔の懐かしい記憶に働きかけ、傾聴・受容・共感することを基本とした回想法の技法を、コミュニケーション技法習得過程に取り入れることで、認知症高齢者に合わせたコミュニケーション能力の育成につながるのではないかと考えた。

そこで、コミュニケーション技術習得過程において、講義後、学生同士でのグループ回想法体験を取り入れ、認知症高齢者のBPSD場面を設定し、認知症高齢者の思いを受け止め懐かしい思い出に働きかける回想法の技法を活用したコミュニケーションをロールプレイ（認知症高齢者に周辺症状がみられた場面で、その思いを受け止め思い出に働きかける模擬体験）で再現した授業を展開した。その過程を通して、思い出に働きかけるコミュニケーション技法が習得できたかアンケート調査を行い、その効果を確認することを目的とした。

II 方 法

調査対象は、4年制大学介護福祉コースの1回生でコミュニケーション技術を履修している学生23名で、年齢は18～19歳、性別は全員女性である。

方法は、90分×2コマの授業でコミュニケーション、認知症、回想法などの講義後に、学生同士でのグループ回想法体験を取り入れた。その後、認知症高齢者の思いを受け止めたうえで、懐かしい思い出に働きかけ精神的な安心感を得てもらうための関わり方についてロールプレイを取り入れた演習を行った（表1）。

調査時期は、講義受講後の平成23年10月と、演習を10事例行った後の平成24年1月とした。調査は記名式で行い、思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールを作成し使用した。作成した評価スケールは、認知症高齢者に合わせたコミュニケーション技法として習得を目指した25項目を質問項目として設け「とてもできる」4点から「全くできな

表2 演習前後の思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールの得点(n=23)

(単位 点)

	演習前	演習後	有意確率
気持ちを落ち着け自分の感情や考えを置いておくことができる	2.0±0.5	2.8±0.6	0.001*
自分自身の情報を他者に対して自己開示できる	2.0±0.8	3.0±0.8	0.002*
相手に合わせた言葉や声の大きさで話すことができる	2.2±0.8	3.0±0.8	0.005*
大きくなづいたり身ぶり手ぶりなどを活用できる	2.1±0.7	2.7±0.9	0.045*
感情の変化などの非言語的メッセージを受け取ることができる	1.6±0.7	2.6±0.7	0.001*
必要に応じて身体をさするなどのボディーランゲージが活用できる	1.9±0.8	2.8±0.7	0.005*
相手が話した内容を誉めることができる(正の強化)	2.0±0.7	2.8±0.8	0.008*
相手が話したことに対して感謝の言葉を伝えることができる	2.1±0.7	3.0±0.8	0.004*
相手が話した内容のポイントを要約して繰り返すことができる	1.8±0.7	3.3±0.7	0.002*
相手の感情や態度をありのままに受け止めることができる	1.9±0.7	2.7±0.7	0.006*
相手の態度や感情から表出されていない思いを受け止められる	1.7±0.8	2.7±0.7	0.005*
話した内容を否定せず肯定的に受け止めることができる	2.0±0.9	2.9±0.7	0.007*
相手の話を理解し相手の思いを言葉に変えて支持できる	1.9±0.7	2.8±0.8	0.006*
相手が表出していない心の中の思いも含めて応答できる	1.7±0.8	2.3±0.5	0.002*
話したくない思い出を無理に話さないように配慮できる	2.1±0.9	2.7±0.8	0.044*
貴重な人生の話に興味を持つことができる	2.3±1.0	3.1±0.8	0.042*
セッションごとに焦点を持ちテーマに沿った進行ができる	1.7±0.6	2.4±0.7	0.008*
次から次へと急がずに思い出をゆっくり引き出すことができる	1.9±0.8	2.6±0.7	0.008*
相手の思い出話を引き出す問い合わせができる	1.8±0.7	2.5±0.6	0.005*
昔の懐かしい記憶を引き出す刺激材料が有効的に活用できる	1.6±0.7	2.3±0.6	0.004*
状況に応じて臨機応変に刺激材料を工夫して活用できる	1.7±0.7	2.3±0.5	0.002*
相手のつらかった思い出を受け止めれる覚悟がある	2.1±0.8	2.7±0.8	0.029*
輝いていた時代の思い出をあきらめずみつけることができる	1.9±0.8	2.6±0.7	0.007*
脱線しても型にはめず話の交通整理ができる	1.7±0.7	2.5±0.6	0.001*
テーマの進行よりもプロセスを大切にすることができる	1.7±0.6	2.4±0.5	0.002*

注 *P<0.05

い」1点の4件法で質問した。さらに、演習後のみコミュニケーションの習得度に関する意識について、「とても」4点から「全く」1点の4件法で質問し、その内容を具体的に自由記述で回答を求めた。

倫理的配慮として、調査目的・方法・予想される損害と効果、個人情報が流出する恐れがないこと、アンケートの回答を成績に反映しないこと、知り得た個人の情報を許可なく発表、公開、漏洩、利用しない旨について口頭により説明し、文書による同意を得た。

分析方法はSPSS15.0を使用し、同学生を対象にした思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールの得点を平成23年10月と平成24年1月の時点でt検定し、その他の4件法で得た回答については記述統計処理した。自由記述回答は、回答内容をカテゴリー化

表3 演習後のコミュニケーションの習得度に関する意識(n=23)

	人数(人)	割合(%)
コミュニケーション能力は向上したと思いますか？		
全くしなかった	1	4
あまりしなかった	2	9
まあまあした	18	78
とてもした	2	9
自分自身と異なる意見を受け入れることができますか？		
あまりできない	4	17
まあまあできる	16	70
とてもできる	3	13
自分自身のコミュニケーションの特徴で気付いたことがありますか？		
全くない	1	4
あまりない	3	13
まあまあある	17	74
とてもある	2	9
演習中に「へえ、そうですか」とあいづちのみの返答をしていることに気付きましたか？		
まあまあ気付いた	2	9
とても気付いた	21	91
あいづちのみの返答では、相手の言葉を引き出せないことが理解できましたか？		
あまりできなかった	1	4
まあまあできた	11	48
とてもできた	11	48
演習を通してあいづちのみで返答することは減りましたか？		
少し減った	6	26
まあまあ減った	13	57
とても減った	4	17
演習で学んだコミュニケーション技術を普段の生活の中でも活用しましたか？		
あまりしなかった	2	9
まあまあした	19	83
とてもした	2	9
シナリオを作成し、ロールプレイを行ったことは学びにつながりましたか？		
あまりつながらなかった	2	9
まあまあつながった	17	74
とてもつながった	4	17

して整理した。

III 結 果

(1) 思い出に働きかけるコミュニケーション 技法評価スケール

思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールの得点について、演習前後にかけて表2に整理した。その結果、25項目すべての項目において得点が有意に上昇しており、「相手の思い出話を引き出す問い合わせができる」という質問項目において、平均得点 (SD±) は演習前に1.8 (± 0.7) 点であったのが、演習後に2.5 (± 0.6) 点となっていた。

(2) 演習後のコミュニケーション習得度に関する意識

演習後のコミュニケーション習得度に関する意識について表3に整理し、自由記述回答の具体的な内容を表4に整理した。演習を通してコミュニケーション能力が向上したと答えたのは全体の87%にのぼっており、その具体的な内容として「異なる意見が受容できるようになった」が29%、次いで「あいづちの後に言葉を付け足すようになった」が19%となっており、83%の者が自分自身と異なる意見を受け入れることができると答えていた。

一方、83%の者が自分自身のコミュニケーションの特徴で気付いたことがあると答え、その具体的な内容として「返答の際にあいづちしかうっていない」と答えた者が38%で最も多く、全員が演習中にあいづちのみの返答をしていることに気付き、演習を通してあいづちのみで返答することが減り、96%の者があいづちのみの返答では相手の言葉が引き出せないことを理解していた。

さらに、83%の者が演習で学んだコミュニケーション技術を普段の生活の中でも活用していると答え、その具体的な内容では、「あいづちの後に言葉を付け足すようになった」が39%、次いで、「傾聴・受容できるようになった」が30%となっていた。そして、ロールプレイが学

表4 演習後のコミュニケーションの習得度に関する意識の
自由記述回答

	人数(人)	割合(%)
コミュニケーション能力は向上したと思いますか？ (n = 21)		
アルバイトで困らなくなった	3	14
考えて話すようになった	2	10
異なる意見が受容できるようになった	6	29
良い点が探せるようになった	2	10
技術を理解し努力するようになった	3	14
あいづちの後に言葉を付け足すようになった	4	19
話すのが楽になった	1	5
自分自身のコミュニケーションの特徴で気付いたことがありますか？ (n = 21)		
返答の際にあいづちしかうっていない	8	38
他者の話をよく聞いていない	3	14
話にまとまりがない	3	14
声が小さく消極的	4	19
表情に出やすい	3	14
演習で学んだコミュニケーション技術を普段の生活の中でも活用しましたか？ (n = 23)		
あいづちの後に言葉を付け足すようになった	9	39
誉められるようになった	2	9
傾聴・受容できるようになった	7	30
沈黙が気にならなくなった	3	13
相手のことをもっと知りたいと思うようになった	2	9
シナリオを作成しロールプレイを行ったことは学びにつながりましたか？ (n = 23)		
相手の気持ちが理解できるようになった	6	26
相手の気持ちが考えられるようになった	4	17
相手の話を聞けるようになった	2	9
視野が広がった	4	17
コミュニケーション技法が理解できた	2	9
言葉として言えるようになった	5	22

びにつながったと91%の者が答え、その具体的な内容として「相手の気持ちが理解できるようになった」が26%で最も多く、次いで「言葉として言えるようになった」が22%となっていた。

IV 考 察

(1) 思い出に働きかけるコミュニケーション 技法

認知症高齢者に合わせたコミュニケーション技術習得過程において、高齢者の懐かしい思い出に働きかける回想法の技法を取り入れた授業を展開し、技術の習得を確認する目的でアンケート調査を行った結果、思い出に働きかけるコミュニケーション技法評価スケールの得点は、授業前後で比較するとすべての項目において得点が有意に上昇しており、認知症高齢者に合わせたコミュニケーション技術が向上し、演習を通して思い出を引き出す問い合わせができるようになっていたといえる。

橋本³⁾は、大学生を含む若者の対人関係能力の低下を指摘しており、古村ら⁴⁾も、現代の若者は、他者への関心やものごとに取り組むエネルギーが不足しており、多様な人々と正面から向き合うことを避ける傾向が強く、コミュニケーション力が弱くなっていると示している。このことからも、調査対象となった18~19歳の学生はコミュニケーション力が低下していることが考えられた。さらに、社会での経験も少なく、核家族化が進み高齢者と関わる機会も減っている。その中で学生は、高齢者福祉施設での介護福祉実習において、利用者と積極的にコミュニケーションを図る過程を通し、利用者の思いを受容し信頼関係を形成していくことが望まれている。

介護福祉実習において学生が利用者のライフリューブックを作成する過程を通して、尾台⁵⁾は、利用者が昔の思い出をひもとき、語ることによって、自分が一生懸命生きていた頃を思い出すことは、安心感をもたらし、落ち着きを取り戻し、意欲までもが引き出されていくことにつながったことや、学生の利用者理解につながり、より良い人間関係を構築するのに役立ち、利用者の可能性を引き出したと示している。

さらに、平成21年に実施した調査¹⁾では、介護福祉実習において学生が利用者に昔の懐かしい話題でコミュニケーションを図ることを通し、利用者が活き活きするや元気になるなど、全員が高齢者にとって良い効果があると答えていた。しかし、昔の時代背景などがわからず、利用者の話が理解できなかった学生や、話を展開することができなかつた学生が多かった。

これらのことから、介護福祉実習前に認知症高齢者の思いを受け止めたうえで、精神的安定を目指した思い出に働きかけるコミュニケーション技法を教授することは、実習において利用者理解を深め、より良い人間関係を形成していくうえで大きな意義があると考える。そしてこのことにより、利用者の真の思いに向き合える対人支援能力が育成され、利用者の望む生活支援の展開が可能になっていくと考える。

対人スキルの重要性について義本ら⁶⁾は、高

齢者と介護福祉士とのコミュニケーション技術が非常に重要で、その技術がどの程度あるかにより、相当のストレス耐性が相違することになると述べており、実習において高齢者とコミュニケーションが円滑に図れた場合、学生にとってはストレスの軽減にもつながると考える。さらに、介護の実践現場においても介護職員のストレス軽減に向けて、認知症高齢者に合わせたコミュニケーションスキルの向上を目指していくことは、介護職員の抱えるストレス軽減にもつながっていく可能性があると考える。

(2) 相手の発言を促すコミュニケーション技法

演習後のコミュニケーションの習得度に関する意識の結果から、自分自身のコミュニケーションの特徴に気付き、あいづちのみの返答では相手の言葉が引き出せないことを理解し、普段の生活の中でもコミュニケーション能力向上に向けて取り組む姿勢がみられるなど、相手の立場に立ってコミュニケーション場面を深く考える能力が養われたのではないかと考える。

武田⁷⁾は、コミュニケーションは言語と非言語からできており、言語の修得はモデリング（模倣学習）によるところが多く、「お手本を見せる」ことがとても良い指導法で、そのまねをすることを、心理学では「オバート・モデリング」と呼ぶと述べている。

学生は普段の生活において深く考えることなく友人や家族とコミュニケーションを図る中で、相手の話を聞く場合、あいづちをうつだけで終わっても困ったと感じることはなく、実習においてはそのことが原因で相手の言葉を引き出せず、コミュニケーションが展開できない特徴があることが考えられた。

演習において、自己の思い出は話しやすく自信を持って発言できることや、発言した思い出を他者に傾聴・受容・共感されることで精神的な満足感につながることを実感してもらう目的で、グループ回想法体験を取り入れた結果、一人一人の思い出を引き出すために、発言された内容を要約して繰り返すことや、讃美たり感謝の気持ちを伝えるなど、もっと知りたいという

気持ちを持って相手の発言を促すよう説明をしていたが、すべてのグループにおいて、1人の学生が思い出を発言すると「へえ、そうですか」と、あいづちをうつだけで相手が話した内容について話題を展開することなく、次の話題にうつっている様子が観察された。

学生にその点を指摘したところ、「頭では理解できても実際に言葉として表現することが難しい」や、「指摘されて初めて気付いた」という言葉が聞かれ、実例を示してから演習を再開した。実例を示してからは、あいづちをうつた後に思い出を引き出す言葉や、相手の発言を譽める言葉、話された内容を要約して相手に伝える様子が観察できた。

このように、相手の言葉を引き出せていない場面を指摘し、相手の言葉を引き出す言葉や譽める言葉、要約して伝える言葉をモデルとして学生に示したことにより、学生自身があいづちしかうっていないコミュニケーションに気付き、意識的に相手の言葉を引き出す言葉を言語として発する行動につながる学習効果があったと考える。

(3) ロールプレイ

演習後のコミュニケーションの習得度に関する意識では、ロールプレイを行ったことが学びにつながり、演習を通してコミュニケーション能力が向上したと答えた者が多く、ロールプレイを取り入れたことがコミュニケーション技術習得に向けて有効であったと考える。国武ら⁸⁾は、模擬体験を導入した演習形態の学習を取り入れた効果として、「学生の不安軽減」「原理原則を押さえた学習が可能」「他者の意見から学習に広がりが持てる」「失敗が許され有効なフィードバックを得ることができる」「知識と技術の学習を同時にを行うことができる」と示している。

相手に合わせてコミュニケーションを図るために、答えはひとつではなく、その状況により臨機応変に対応する能力が求められる。このことから、ロールプレイのシナリオ作りにおいてグループで意見交換し、模擬体験として演技

を実演した後でも意見交換を深めたことで、有効なフィードバックが得られ、他者の意見から一人一人の学生の視野の広がりにつながったと考える。また、ロールプレイを体験し、「言葉として言えるようになった」と答えていた学生がいた。このことは、シナリオを作成し演じる行動の中で、伝えることが苦手という意識を持っていた学生が、台詞として言葉で発することを繰り返す中で「言える」という自信につながったのではないかと考える。

渡辺⁹⁾は、強化とは、ある特定の反応に対して報酬や賞などの快適な出来事を随伴することによって、反応の頻度を増加させるプロセスを指すと述べ、仲間媒介法の利点として直接トレーニングするよりも仲間トレーニングする方が、より広範で複雑なスキルを教えることができるうえ、仲間からの働きかけが大人からの働きかけよりも社会的相互作用において影響力を持つと述べている。坂野¹⁰⁾は、代理的経験について、他人の行っている様子を観察することによって、「これなら自分にもできそうだ」と感じると述べ、成功体験について、ある行動をうまく行って効力感を感じた後では、同じ行動に対する遂行可能感は上昇し、「またできるだろう」という見通しが上昇すると述べている。

これらのことから、ロールプレイを取り入れたことは、学生にとっては仲間関係を活用したトレーニング法になったとともに、他の学生が演じる様子を見たり聞いたりする代理的経験が学生にできるという意識を持たせ、演じることを通して得た成功経験が、「言える」という自信につながり、望ましい行動を引き起こす正の強化につながったのではないかと考える。

V 結語

認知症高齢者に合わせたコミュニケーション技法の習得を目指すことは、学生にとっては、実習で利用者の望む生活を支援していくうえで必要な対人支援スキルであり、介護実践現場においても、介護職員のストレス軽減につながる可能性がある。さらに、学生や介護職員にとど

まらず広く回想法の技法を活用したコミュニケーション技法を啓蒙していくことで、認知症高齢者が懐かしい思い出を語る機会が増え、認知症高齢者にとっては安心した生活の実現につながる可能性がある。

今後は、学内で習得したコミュニケーションスキルを介護実践現場において活用する中で、回想法の技法を活用した思い出に働きかけるコミュニケーションスキルの効果を、継続して観察し、その効果を確認していきたい。

付記

本研究は、文部科学省科学研究費補助金（基盤研究（C）2009-2011年）を受けて実施した（課題番号：21530631）。

文 献

- 1) 津田理恵子. 懐かしさから引き出す生きがい－特別養護老人ホームにおける回想法の介入効果－. 神奈川：現代図書、2012；197.214.
- 2) 津田理恵子・木村あい. 実習中における高齢者とのコミュニケーション－懐かしい話を提供する意義について－. 日本介護福祉教育学会誌 2009；14（2）：33-40.
- 3) 橋本剛. 大学生のためのソーシャルスキル. 東京：サイエンス社 2008；15.
- 4) 古村美津代・中島洋子. 健康な高齢者とのふれあいを通しての実習の学び－実習記録の分析から－. 老年看護学 2003；8（1）：78-85.
- 5) 尾台安子. ライフレヴューブック作成による利用者理解の効果. 松本短期大学研究紀要 2006；15：15-26.
- 6) 義本純子・富岡和久. 介護老人福祉施設における職員のバーンアウト傾向とストレス要因の関係について. 北陸学院短期大学紀要 2007；39：161-73.
- 7) 武田建. コーチングの心理学. 大阪：創元社, 2007；89-95.
- 8) 国武和子・古川秀俊・野口房子. 模擬患者を利用した老年性痴呆患者の看護における学生の反応と学習過程. 県立長崎シーポルト大学看護栄養学部紀要 2001；2：23-34.
- 9) 渡辺弥生. ソーシャル・スキル・トレーニング. 東京：日本文化科学社, 2002；26.
- 10) 坂野雄二. 行動変容プログラムの方法的背景－認知行動療法と自己効力感－. 看護学雑誌2005；69（6）：252-6.