

国内研修 成果報告書

- ・テーマ 活力ある高齢化を目指して～回想法を通してできること～
- ・研修先 愛知県北名古屋市

◇はじめに

回想法とは過去の出来事や人生を振り返ることで心理的な安定を図る心理療法のひとつである。認知機能の向上と回復、感情の安定、他者への関心の増大などあらゆる効果が得られることから、介護予防の一環として取り入れられている他、世代を超えたコミュニケーションを可能にする方法として活用されている。

◇テーマ設定、目的、研修先の決定について

長寿化、高齢化の進行を受けて、活力ある高齢化を実現させるために介護予防や健康維持に対する取り組みが重要だと考えた。そして、それらを広めていくきっかけを作りたいと思い、このテーマを設定した。

きっかけづくりとして、孫世代の私が高齢者と回想法を通して交流することを目標にした。これを（回想法の）実践とする。この実践を行うにあたり、取り組み方の指導および回想法の体験をさせていただくために、この研修を行った。

研修先は、回想法を取り入れて介護予防と地域づくりを結びつけた「思い出ふれあい事業」を行う北名古屋市に決定した。回想法スクールの拠点となる北名古屋市回想法センターと、関連施設である北名古屋市歴史民俗資料館の展示を見学させていただいた。

◇北名古屋市回想法センター

回想法センターは立派で趣のある日本家屋の敷地内にあり、施設内の部屋は昔の小学校の教室のようだった。さっそく職員の水野さんに案内していただいた。施設内にはグループによる様々な活動報告の模造紙が貼られていて、子ども達に昔遊びを広めるグループや、昔懐かしい料理をつくる教室を始めたグループがあるとわかった。回想法センターでは週1回ペースで全8回にわたる回想法のスクールを開いている。それを修了した高齢者の方は、いきいき隊に任命される。いきいき隊とはスクールの卒業生の会であり、センターに限らず自らグループを作り、思い思いの活動を始めるそうだ。さらに、北名古屋市内だけでなく、市外にも出張という形で回想法を広めている。室内の奥には多くの民具や道具があり、回想法において高齢者の回想を促すための資料として使用しているそうだ。道具やおもちゃなどの他にも新聞や本などの印刷物、音楽や食など五感を刺激するもの、映画やドラマなどの映像が教材になると教わった。回想した話がメインになるのはもちろんだが、これらを組み合わせて高齢者の話を傾聴する中でより深い交流ができると思った。

施設の案内の後、少し時間をいただいてお話しを伺った。まず回想法を行う時の注意点

として、無理強い禁物であること、話の辻褄が合わない時や矛盾が生じた時も決して否定しないことを教わった。センターの資料に書かれていた「参加者一人一人が人生のドラマを再演する舞台の主人公になれるように！」という言葉からも、聞き手はそのお手伝いをするのだと感じた。実践で少しでもお手伝いできればいいなと思い、どのようなテーマで進行すればよいか伺った。水野さんはテーマや進め方に関する資料を提示してくださり、参考にさせていただくことにした。センターで行われる回想法では、音楽関連のテーマが特に盛り上がるようで、話が脱線してしまうこともたびたびあるらしい。そんな時には、職員の方がテーマに沿うように方向を修正するようだ。さらに、戦前・戦時・戦後という時代の変遷によって、生活や文化に大きな変化がみられると教えていただいた。話のテーマに対して、その話題の時代背景をつかむことで知り得ることがあると思った。

お話しを伺っていると、高齢者の方が次々とセンターを訪ねてきた。毎週行われている「お話ひろば」というオープン回想法に参加するためだ。この回想法はスクールとは異なり、近隣に居住する健康な高齢者ならば自由に参加できる催しで、私も参加させていただいた。テーマは「歌・音楽」で、好きだった歌手や映画の主題歌について思い思いに語った。派生して、ラジオやテレビといった話題があがった。昔の歌謡曲と現代の曲の異なる点や、音楽の楽しみ方の違いに触れ、世の中の移り変わりから生じる文化とそれらを享受する方法の変化を感じた。会の終了後、楽しいことが大切であり、互いに良い関係を築くことで良い時間を過ごせると参加者の方がお話ししてくださった。確かにみなさんは、話している方の顔を見て、反応を交えながら聞いていた。水野さんも質問を投げかけながら、参加者の話を拾って進行していた。誰もが気持ちよく安心して回想ができる空間と雰囲気をつくる重要性がわかった。

◇北名古屋市歴史民俗資料館

建物の1・2階部分は図書館になっていて、3階部分が北名古屋市歴史民俗資料館として無料で公開されている。資料館は昭和日常博物館という名前でも親しまれている。館内には数多くの展示品があり、子ども連れの来館者が複数みられた。来館当時、「昭和・暮らしの端っこ展」というテーマでゴミ箱の中まで再現された展示を見ることができた。展示は基本的にショーケースを見て回る形だが、家や室内の再現がされた空間がいくつかあり、自分がその時代にいるかのような雰囲気を楽しむことができた。

見学を終えて、職員の高田さんにお話しを伺った。展示品は全部で10万点以上あり、学芸員が様々な工夫を凝らして展示内容や企画を決めて運営しているようだ。展示品は決して特別なものばかりではなく、誰もが見たり、聞いたり、食べたりしたものであるという点が重要だと教えていただいた。来館者の年代層は様々で幅広いが、それだけ楽しみ方も様々なのだそうだ。高齢の方は懐かしい記憶が甦るきっかけとなり、若い年代層の方は昔を知るきっかけになる。子どもは知らない時代に触れて興味を持ち、親はそんな子どもに昔のことを話して聞かせる。そんな親子の関わりが生まれるきっかけにもなっているそ

うだ。さらに近隣の福祉施設の方が回想法の一環として来館されることが多く、高齢者の方々が博物館に来た時と帰る時で表情が全く異なると教えていただいた。きっと昔のことが回想されて懐かしいという気持ちがある方がその方を生き生きとさせたのだろうと思った。

◇実践

国内研修を終えて学んだことを踏まえ、高齢者3名（祖父、祖母、Aさん）と回想法を通してそれぞれ交流を行った。回想を促すツールとしてグーグルアース、ユーチューブ、インターネット検索を利用した。また、時間の最後には参加者本人に振り返ってもらうため、感想を聞く時間も設けた。

祖父母との交流では、祖父母の幼い頃の様子や、戦時中の体験、東京へ出てきた話などを聞いて、自分のルーツに触れることができた気がした。親族との回想法を通じた交流は、自分自身につながる部分を感じると共に、家族のつながりを感じられる機会になったと思う。Aさんとの交流では、趣味である音楽と幼い頃の遊びを中心にお話しをした。今年80歳を迎えるAさんは現役で琴を習っていらっしゃり、その演奏を聴かせていただいた。幼い頃に歌った歌や、読んだ本についてお話ししてくださり、一緒に楽しい時間を過ごした。

感想を聞いた結果、「懐かしい気持ちになった」という意見をいただいた。また、若い人に伝えたいことはあるかと尋ねると、戦争に関して「やってはいけないことだ」「誰も幸せにならない」「今と違って物が何もない時代があったということを忘れないでほしい」という答えが返ってきた。

◇まとめ

今回、私は回想法によって介護予防や健康維持の取り組みを広めるきっかけを作りたいと思って取り組みを行った。結果として気軽に日常に取り入れられるということがわかった。回想法は、回想を話して聞いてもらうことで成立するため、家族や友人同士でも行うことができる。私は心理療法としてだけではなく、コミュニケーションの手段として身近に活用させていくことが望ましいと思った。介護予防法には他にも様々な取り組みがあるが、どんな取り組みを行うにしても、人が健康であるためには、他者とのつながりが必要不可欠だ。それが全ての基盤になっていると、国内研修を通して感じる事ができた。