



心のふるさと便

いそご
回想法倶楽部

発行 いそご回想法倶楽部
事務局

第 1 号 平成 21 年 3 月発行

電話 & FAX 842-1797

Email: paf02003@nifty.ne.jp

§ 創刊にあたって §

かつて高齢者の昔語りや過去への回想は、ネガティブな行動として、否定的にとらえられてきました。しかし、アメリカの精神科医ロバート・バトラーは、「高齢者の回想は、過去の未解決の課題を再度とらえ直すことにもつながる」として、回想の積極的な効果を提唱しました。それ以降、アメリカやヨーロッパを中心に、「回想法」として高齢者支援の分野で発展してきました。

『いそご回想法倶楽部』は、回想法の実践者育成のための“リーダー養成講座”を開催し、その卒業生が継続的に回想法を学び、さらに地域で活動する仲間づくりを目指して、2007年3月に誕生しました。

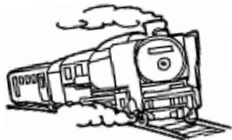
その後、磯子区内の地域ケアプラザを拠点に、毎月定例会を開催し、学習を重ねて腕を磨きながら、福祉施設や在宅の高齢者へ回想法を提供しています。現在は、「思い出を語ることの楽しさ」に魅了され、わいわいがやがやイキイキと活動しています。

この度、「いそご回想法倶楽部」創立2周年を記念して、『心のふるさと便』～思い出語り～を発行いたします。回想することの楽しさや、回想を通して語られるそれぞれの物語りを、皆さまにお伝えしていきたいと考えています。どうぞ、ご期待下さい。

代表 佐々美弥子

いそご回想法倶楽部の目的

- (1) 「回想法」を通して生きる力を引き出し、一人一人が自分らしく生きることを支援すること。
- (2) 地域のつながり作りや世代間交流を促進すること。
- (3) 活動に参加する会員の援助者としての成長や自己実現の機会となること。



回想法とは



過去の出来事に想いをめぐらし語り合うことにより、脳を活性化し、また自分の過去を捉えなおす機会とし、生き生きとした自分をとり戻そうとするものです。

現在、回想法は、介護予防、認知症予防、さらには街づくりに効果があると注目されています。

思い出語りをききます隊 養成講座

思い出語りを上手に聴く「回想法」のできる人を育成するための講座です。

2008年は根岸・屏風ヶ浦・新杉田各地域ケアプラザ・上中里センターで開催し、新しい仲間ができました

	テーマ	内容
1回目	個人回想法の方法 現代生活史	●個人回想法の実際（体験学習） ●お年寄りの暮らした時代の理解
2回目	グループ回想法の方法①	●回想法を始める前の準備学習
3回目	グループ回想法の方法②	●回想法の開始から終わりまでの流れと、その進め方
4回目	回想法をやってみよう！！	グループ回想法の実際（体験学習）



2008年「思い出語りの会」の実施報告

屏風ヶ浦地域ケアプラザ

屏風ヶ浦地域ケアプラザでは、地域包括支援センターにおける地域支援事業のひとつとして、地域で生活する軽度認知症の方を対象とした「想いで語る会」を計画し、実施いたしました。

実施期間は平成20年9月30日から12月2日までの、計8回行いました。参加者は地域包括支援センターの相談業務等で既に関わりのあった方を個別にお誘いし、7名の方に参加いただきました。

実施にあたっては、「磯子回想法倶楽部」に協力をお願いし、特に3名のメンバーさんには、計画、準備段階から参加していただき多大なる協力をいただきました。ありがとうございました。磯子区内では地域の方を対象とした会は初めてでしたし、私自身も初めてのリーダー体験で不安のなかで始めましたが、毎回楽しく最後まで終了できたのは、計画・準備段階からメンバーさんとともに作り上げた結果だと思っています。

実施した効果としては、女性の参加者が友人関係となり、会終了後もお付き合い継続したり、デイサービスに繋がらなかった男性が人と交流する楽しさを感じてデイサービス利用に繋がったりと、私が予想していた以上の効果がありました。

反省点も多々ありますが、今後も地域の皆様に「回想法」の良さを知っていただくために活動をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

屏風ヶ浦地域ケアプラザ
地域包括センター
坂口 律江

《 思い出語りの内容 》

1回目 自己紹介	2回目 子供のころの思い出
3回目 小学校時代の思い出	4回目 家族の思い出
5回目 戦後の思い出	6回目 昭和30年～35年の思い出
7回目 結婚前後の思い出	8回目 今までの楽しかった思い出



有料老人ホーム「くらら磯子」

ご利用者の皆様が「想いで語り」をお話し合う交流の場を設け、5月～7月の日曜日、7回にわたり実施しました。

スタッフは、「思い出語りをききます隊 養成講座」を修了の職員2名と、いそご回想法倶楽部のメンバーで関わりました。

回を重ねていくうちに、だんだんグループとして打ち解けられ、生き生きした表情でお話をしてくださる方や、他の方のお話を聴くほうが好きな方がいらっしやったりと様々な様子がみられました。

また、只今1～3月にかけて、前回参加されなかった方を対象にグループを作り「思い出語り」の会を実施中です。

その他の実施状況



◎ 老人保健センター「オアシス」にて、10月1日から11月19日（週1回）にかけて8回に渡り入所者を対象に回想法のメンバーで提供させていただきました。

◎ 1回限りの回想法を港南中央ケアプラザにて3回実施（8月15日、11月19日、20日）



新しい仲間の「回想法に出会って」の感想



★ 自分を含めてこれから老いに向かって生きて行く人にとっても大切な物であることに気がつきました。 K・I

★ 回想法の学びを機に、皆様の意欲に刺激されながら、実践活動にも参加したいと思います。 Y・T

★ リラックスして心がオープンになる魔法のような回想法に魅了されてしまいました。

★ 誰しもが持っている「話す喜び」を「思い出」というツールで発散させる、その方法論のすばらしさを実感しています。 A・S

★ 高齢者の方に過去の思い出を話してもらった時、その方の目や表情が生き生きとしてきたことに感激を覚えました。 T・Y