



心のふるさと便

いそご

回想法倶楽部

発行
事務局

いそご回想法倶楽部 第 2 号 平成 21 年 6 月発行
電話 & F A X 842-1797 Email: paf02003@nifty.ne.jp

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。
- (2) 地域のつながり作りや、世代間交流を促進する。
- (3) 活動に参加する会員の援助者としての成長や、自己実現の機会とする。



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。

『思い出を生きる力に』 ～総会を終わって・2009 年度に目指すもの～

活動 3 年目を迎えた「いそご回想法倶楽部」は、5 月 7 日無事に総会を終了しました。2008 年度は“思い出語りを聴きます隊”養成講座（下記参照）を 2 回実施することができ、その修了者が**加わって**、会員は 40 名を超えました。会員は地域包括支援センター職員・看護師・ケアマネジャー等の専門職から、民生委員等の地域支援者、介護家族、団塊世代や主婦で地域デビューした人など、さまざまな人材で溢れています。**総会は**、この多様な会員によって準備と**議事が進められ**、**来賓としてボランティア先輩のパソコンふれあい亭小野事務局長も参加下さいました。**

講演会では、屏風ヶ浦地域ケアプラザの**地域包括支援センター社会福祉士 坂口律江様**に、「介護予防と回想法」と題してお話を頂きました。介護予防とは、高齢者の尊厳の保持・権利擁護の視点から「生活者としてのあたりまえの日常を支えること」であること、そのための介護予防プログラムの一つとして、心理社会的アプローチとしての「回想法」が有効と考えて地域の高齢者へ提供し、効果をあげている、との報告がありました。

2009 年度は、より多くの方に思い出を語ることの楽しさや**心の安らぎを提供できる**よう取り組んで参ります。具体的には、高齢者施設・デイサービス・サロン等での**グループ回想法**、**伴侶を亡くされたり、一人暮らしで話しを聴いてもらうことで元気を取り戻したい方への個人回想法**や**傾聴**、さらに自分の生きてきた歴史を記録に残したい方への**個人史作り**等があります。

思い出を語る場と時間が用意されることで、人は日常生活に追われる中で忘れていた記憶が蘇り、青春時代の自分や懐かしい人々と再会することが出来ます。それは、今とこれからを生きる力になります。あなたも体験してみませんか？（ご希望の方は、事務局へご連絡下さい）

代表 佐々美弥子

思い出語りをききます隊 養成講座 プログラム

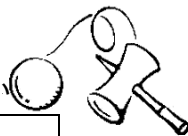
思い出語りを上手に進めるために、必要な知識や技術、話の聴き方、実際の準備等について学ぶ、リーダー養成講座です。**今年も 11 月に計画しています。（裏面開催講座参照）**

回	テーマ	内容
公開講座	思い出を生きる力に	●回想法の概要説明と回想体験
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）



今後の開催講座(予定)

※詳細は事務局にお問合せ下さい



	日程	講座名	会場
1	2009年 7月	傾聴講座	屏風ヶ浦地域ケアプラザ
2	11月	回想法公開講座・リーダー養成講座	港南区社協(夜間を予定)
3	9月	回想法実践報告会	屏風ヶ浦地域ケアプラザ



傾聴とは

相手の方の語られるお話を、その方のお気持ちに沿って、共感的に受け入れて聴くことです。
回想法には傾聴の姿勢が欠かせません。

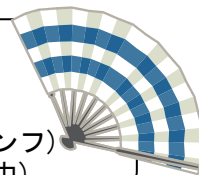
2009年「思い出語りの会」の実施報告

個人回想法

いそご回想法倶楽部として初めての「個人回想法」を、介護老人福祉施設にて実施いたしました。期間は3月～5月で、1回30分程、計8回です。対象の方は亡くなった伴侶との思い出を大切にされている80歳代の女性Aさんで、「思い出語りの中で出てきた新しい情報をケアに活かし、楽しみや喜びを感じられるように日常生活につなぐ」ことが目的です。ほぼ寝たきりで難聴のため車椅子に横たわり、難聴のためホワイトボードに板書した文字を見ていただきながら会話をしました。

テーマ(道具)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1回目：自己紹介・故郷 (地図) | 2回目：遊びの思い出 (お手玉) |
| 3回目：得意なこと (日舞の扇子) | 4回目：青春の思い出 (歌の本) |
| 5回目：結婚の思い出 (エプロン) | 6回目：ご主人との思い出 (旅行パンフ) |
| 7回目：お菓子の思い出 (お菓子の絵) | 8回目：(インフルエンザのため延期中) |



会話を楽しみたい希望をお持ちのAさんは、初回から笑顔でハッキリと答えられ、回を重ねるごとに回想が深まりました。途中で「お話を聴いてもらえて、楽しいというより嬉しい」「話したいテーマは思いつかないのが上手に聴いてもらうので思い出が出てくる」との言葉がありました。これが回想法の力だと思いました。

施設職員も、回想で出てきた新しい情報「好きな映画・歌」を、ケアの中に取り入れるそうです。

初めての体験で反省点もありますが、「個人回想法」という手法の素晴らしさを実感させていただきました。

リーダー 草柳勝子 & コ・リーダー 大原富子



グループ回想法

①上笹下連合チーム「思い出語りの会」

栗木町内会館において、地域の高齢者7名に参加していただき、3月～5月にかけて全8回行いました。スタッフは「想いで語りを聞きます隊養成講座」を修了した民生委員を中心とする9名でした。回を重ねるごとに、参加者の表情が明るく生き生きしていくのには目を見張る思いでした。

思い出話にとどまらず、長年にわたって培ってこられた人生観も熱く語られました。

民生委員活動もあり多忙な中での実施でしたが、参加者の笑顔が見られて、やってよかった

との声がスタッフから聞かれました。

これからも食事会などのイベントに、回想法を取り入れていきたいと思っています。

リーダー 民生委員 鈴木いさ代



②洋光台チーム「思い出語りの会」

洋光台地域ケアプラザにおいて、同所で毎月1回開かれている「さわやかサロン」の6名に参加いただき、3～4月にかけて全5回行いました。スタッフは洋光台地区住民の会員4名です。サロンで継続的に出会っている仲間ということもあって、想いで話しにとどまらず、現在の社会問題など、話題は活発に展開していききました。あまり話さなかった男性Bさんが、最終回では笑顔で話されていたのが印象的でした。

リーダー 田中みちこ