



# 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 5 号 平成 22 年 5 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、一人ひとり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取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、さらには地域づくりに効果があると注目されています。

## 個人回想法と自尊感情の回復（自己肯定感）

代表 佐々美弥子

自尊感情とは、「(弱さも欠点も含めたありのままの)自分自身を大切な存在と感じる」ことをいい、自己肯定感を維持するためには必要な感情です。その自尊感情が低下すると、自分への自信や信頼感が薄らぎ、意欲の低下やひいてはうつ症状を招くこともあります。人は高齢期になると体力の低下や物忘れの出現、定年や子どもの自立等に伴う社会的役割からの卒業、伴侶や友人など身近な人との別れなど、さまざまな出来事に出合います。このような喪失体験をきっかけに、これまで元気だった高齢者がうつ症状や引きこもりになる場合があります、そのケアとして自尊感情の回復が重要となります。

回想法では、過去の元気だった頃の自分を思い出し語ることをとおして、今は心身機能が低下し、時には人の手助けを必要としていても、間違いなく自信をもって頑張ってきた自分を確認できる機会となります。そのことが自尊感情の回復につながり、今の自分を受入れ生きる力となります。

そこで必要なのが、思い出を聴いてくれる“良き聴き手”です。あなたの身近な方の思い出話に耳を傾け、あなたも一緒に楽しんでみませんか。長い人生を歩いてこられた高齢者の語りから、まだ体験したことの無い未知の世界を学び、年を重ねて生きられる姿からきっと元気を頂くことでしょう。



## 2010年度の活動予定

4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3月
----	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	----

総会

リーダー  
養成講座

グループ  
回想法①

傾聴法講座

グループ  
回想法②

家族のための  
回想法

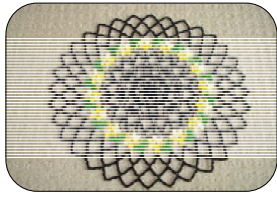
実践報告会



2010年度、いそご回想法倶楽部は、高齢者に回想法を楽しんでいただくことはもとより、今までの実践をもとに、より身近な方々に回想法の效用と楽しさをお伝え出来るよう「家庭や地域に活かす回想法」に力をそそいで参りたいと思います。さらに、質の高い回想法等を提供するための知識や技術の確保に向けて、会員の自己研鑽と共に、定例会や講座にて研修やスーパービジョンを実施し続けて参ります。



# 2009年「思い出語りの会」の実施報告



## 個人回想法



思い出の  
レース編み

自己評価低下の高齢者を心配したご家族の想いをケアマネージャーが受け止め、個人回想法を取り入れた結果、自己肯定感の向上が得られたという、目的から結果までの具体的なケーススタディのご紹介です。

### 《 ケアマネージャーからの依頼 —自己肯定、自信、笑顔の快復を目指して— 》

2年前、夫の急逝後、「無表情に固まっている」お母様の様子に驚いたご家族から介護保険利用の相談を受けました。当初は幻視が多くあり、会話も繋がり難く、意欲を無くされている状態で、何を提案できるか悩みました。その後、買物の外出支援としてのヘルパー派遣が徐々に功を奏し、信頼関係が育っていき、いつか幻視は消え、会話もスムーズになりました。しかし、この頃から、ご自分が物忘れをすることに気付かれ、自己評価が低下していくのが感じられました。胸痛む思いでその姿を見て、何とか**自己肯定、自信と笑顔の快復**をと思い、ご家族に個人回想法の提案をしました。ご家族は大変関心を示され、ご自宅での回想法実施となりました。  
(銀河社会福祉士事務所 天川よしみ)

### 《 思い出語りは敬意を込めて実施、次第に仲良しに 》

ご高齢の方の多くは、幸せだったこと、楽しかったこと、喜ばしかったこと、誇りに思えたことを沢山もっておられてもその**幸せや才能、ご苦労を胸の奥にしまいこんでいる**ようです。そこで、自分らしさを取り戻していただけるよう、**敬意をこめて個人回想**をさせていただきました。



#### 8セッションの内容 (テーマ、道具について)

1回目	自己紹介・故郷	地図	5回目	青春の思い出	映画写真・歌本
2回目	小学校の思い出	写真・そろばん	6回目	結婚について	昔の結婚式写真
3回目	趣味・得意な事	スケートの写真	7回目	旅行・昔の暮らし	パンフ・道具絵
4回目	懐かしい味	ニシンの写真	8回目	これからのこと	思い出ブック



手芸の才能に恵まれた方で、レース編み・七宝焼き・パッチワーク・洋裁等素晴らしい作品をたくさん作っておられ、その作品を拝見させていただきました。でも、「私の作ったものなど………恥ずかしいです」と、いつも謙虚で控えめでした。

ご本人のご了解を得て、その作品を全てデジカメに収め「思い出ブック」に載せました。

毎回笑いがある楽しい思い出語りは、お互いが元気になり、そして仲良しになりました。(草柳勝子)

### 《 声に力強さ、そして、笑顔が生まれました 》

毎回のセッションは工夫を凝らして行われ、楽しく、笑顔の中で進んで行きました。愛されて育った子供時代、プロとして収入源にもなった手芸や洋裁、お土産のピエロが語る夫との海外旅行。それらのすべてを思い出し、「思い出ブック」に美しくまとめられ、大満足のご様子で、自己評価は回復したと思います。よく笑い、冗談をとばし、声にも力強さを感じられるようになりました。

## 回想法・傾聴・個人史作成 —ご希望の方はお問い合わせ下さい。—

いそご回想法倶楽部は“心の元気”をお手伝いするボランティア団体です。

ご自宅や地域・施設へ出向いて、次のサービスを提供いたします。

- ・回想法(思い出語り)・・・グループで楽しむ、個人で思い出をふり振り返り元気を取り戻すなど
- ・傾聴(心の想いや苦しみを聴く)・・・介護される方・する方、心の苦しみを聴いて欲しい方など
- ・自分史作成・・・自分の生きてきた人生を形にしたい方など
- ・回想法リーダー養成講座、傾聴講座の開催(回想法や傾聴を学びたい方の講座)

問合せ先： 電話&FAX 842-1797 Eメール： paf02003@nifty.ne.jp