



# 心のふるさと便

よこはま

回想法倶楽部

発行  
事務局

よこはま回想法倶楽部 第6号 平成23年 5月発行  
電話&FAX 842-1797 Email:paf02003@nifty.ne.jp

## よこはま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、さらには地域づくりに効果があると注目されています。

## 家族を介護する方々の心のケアについて ～回想法の心理的効果～

代表 佐々美弥子

何らかの事情で家族に介護が必要な状況が発生した時、皆さんはどのように対応されますか？

多くの人は家族内で何とかしよう、しなくてはと考え、これまで自分のために使っていた時間・体力・気持ち・お金等を、介護の為に惜しみなく分かち合い取られることでしょう。その一方で、あんなに元気だった家族の変容に驚き、ショックを受け、何で私の大切な家族がこんな状況にならなくてはいけないのかと怒りが込み上げ、その怒りを周囲にぶついたり、私が何か悪い事でもしたのかと自分を責めたり、現状をなかなか受け入れられない気持ちも出てくることでしょう。しかし、この介護に伴う心理的ストレスは、多くの介護者が経験するプロセスであって、むしろ、その感情を信頼できる誰かに表現できることは、心のケア・うつ症状防止・虐待防止等にも意義があります。

また、介護が必要になられた方とのこれまでの家族としての歴史を思い出してみてください。きっと人生の折々の出来事が、走馬灯のように思い出されるのではないのでしょうか。楽しかったことは勿論ですが、苦しかったこと、許せないと感じていた事なども、貴重な思い出として蘇ってくるのではないのでしょうか。これらの思い出を、介護で時間を共有することが多くなった今、介護の合間に介護される方と語り合ってみてください。懐かしさと共に、これまでお互いに語れなかった想いを伝え合い共有する機会となり、家族としての絆を深める貴重な体験となる可能性があります。また、高齢期を迎えられた方であれば、人生の終盤においてこれまでの重荷をおろし、自分自身の人生を肯定的に受け止めることができるようになります。

このような介護される方とする方の“心と心の出会い”は、お互いの関係性が変化し、介護の状況は変わらなくても、介護に対する気持ちや負担感に変化が見られることでしょう。これまで生きてきた思い出を、今、語ることで、明日の生きる力にする、それが回想法の持つ力です。介護者へ用意されたご褒美と感じます。



昨年度は、地域のニーズに対応して、個人回想法の活動を広げ実施してきました。本年度は、「地域に根ざした回想法」に力を注ぎ、さらに多くの方々に回想法の効用と楽しさをお伝え出来るよう取り組みます。また、質の高い回想法等を提供するための知識や技術の習得に向けて、会員それぞれの自己研鑽と共に、定例会や講座にて研修やスーパービジョンを継続します。



## あなたの介護に笑顔がありますか

家族介護においては、介護を通して家族のふれあい等と共に、毎日続く介護の中で、時には人に言われぬ苦しみもあるものです。そんな介護者から笑顔が消えることのないよう、介護者の心を癒し、家族の絆を強める機会をつくろう、介護者の笑顔は介護を受けている方のケアにもなる、そんな思いから「家族のための回想法講座」を計画しました。

この講座には、港南区社会福祉協議会より「ふれあい助成金」の配分をいただき、また、港南台地域ケアプラザの全面的なご協力をいただき、4回連続の講座を実施することができました。

|        |          |  |
|--------|----------|--|
| 1<br>回 | 3月<br>1日 | 〈講義〉回想法とは何か<br>〈体験〉グループ回想法（テーマ：子供の頃の遊び）                |
| 2<br>回 | 8日       | 〈講義〉傾聴とは<br>〈体験1〉傾聴（1対1で傾聴）〈体験2〉グループ回想法（テーマ：被介護者との出会い） |
| 3<br>回 | 22日      | 〈体験〉個人回想法（テーマ：被介護者との思い出）<br>〈実習〉「思い出シート」の作成            |
| 4<br>回 | 29日      | 〈体験〉個人回想法（テーマ：これから）<br>〈懇談〉参加者の意見交換                    |

参加者に講座の感想をお聞きしました。

今後も、更に工夫して家族介護者の支援に取り組みたいと考えています。

- 実際に生かして、共に共感しながら前進していける自信を持つことができました。
- 経験したことを人に話すことにより、自分で考えをまとめ、自分自身の気持ちを整理することが出来て元気になれる。
- 自分の思い出を語って、聞いてもらうことの喜びを感じられた。
- 高齢者だけではなく、昔の回想をすることは楽しいということが分かりました。
- 自分の思い出をグループの中で話し、みんなに受け入れてもらい、また共通のふるさとや遊びを共感できることの喜びを感じました。
- 自分の過去を整理して、将来設計に役立てたい。教わった回想ノートを作っていきたい。

### 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。—

よこはま回想法倶楽部は“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

