



回想法とは…

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、ロバート・バトラー（アメリカの精神科医）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も導く」として、回想の積極的な効果に注目しました。

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、閉じこもり予防、さらには街づくりに効果があると注目されています。

ケアマネジャー、地域包括支援センター、後見人等のご依頼により、高齢者等の皆様に回想法をお届けし、このような効果を体験して頂いています。

よこはま回想法倶楽部の紹介

【生い立ち】

よこはま回想法倶楽部は、回想法実践者養成講座の修了生が、継続的に回想法を学び、地域で活動する仲間を求めて、2007年に「いそご回想法倶楽部」として活動をスタートしました。その後、毎年養成講座を開催し、会員と活動地域の広がりを受けて、2010年に名称を「よこはま回想法倶楽部」と変更しました。

現在は、横浜市内及び神奈川県域において、回想法講座や回想法の提供活動を展開しています。

思い出語りをとおして高齢者等が自信や意欲を回復される姿に感動し、勇気を頂き、それを原動力に、会員同士運営を支えあっています。

【会の目的】

- (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します。
- (2)地域住民のつながり作りや世代間交流の促進に努めます。
- (3)活動をとおして、会員自身の成長や自己実現の機会となるよう努めます。

【会費】

年会費 無料

よこはま回想法倶楽部の活動

① 回想法の提供

- **グループ回想法**
高齢者施設や地域のサロン等で、グループによる回想法を提供します。(全8回)
- **個人回想法**
ご希望の個人の自宅等で、個別に回想法を提供します。(全8～10回程度)
- **1回限りのグループ回想法**
地域包括支援センターや自治会活動等で、介護予防プログラムとして回想法を提供します。

② 回想法講座の開催

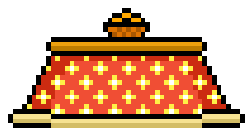
- **公開講座**
回想法について学び、体験します。
- **実践者養成講座**（連続講座、全5回）
回想法を実際に提供できる人材の養成を行います。

③ 傾聴講座の開催

回想法の聴き方の基礎であり、良好な人間関係を築くコミュニケーションとしての「傾聴」を体験的に学びます。

④ 定例会の開催

(裏面を参照ください。)



思い出を生きる力に。

よこはま 回想法倶楽部



【連絡先・事務局】

Mail : kaisohoyokohama@gmail.com

URL : <http://kaisoho.yokohama/>

定例会のご案内

回想法及び傾聴のトレーニングや、
情報交換等を月1回開催しています。

開催日：毎月 第4日曜日

14：00～16：00

場 所：地域ケアプラザ

区民活動支援センター等



回想法の提供

回想法・傾聴講座の受講

回想法・傾聴講座の開催を

ご希望の方へ

事務局宛に、メールにてお問い合わせ
ください。

ホームページからもお問い合わせいた
だけます。

もし今、過去に戻るの
を避けるなら、
現在を楽しむことはで
きないし、将来に想いを
はせることは難しいかも
しれない。

全ての人にとって、
過去、現在、未来は
結びついている。

ロバート・バトラー