



心のふるさと便

いそご
回想法俱楽部

発行
事務局

いそご回想法俱楽部 第3号 平成21年9月発行
電話&FAX 842-1797 Email:paf02003@nifty.ne.jp

いそご回想法俱楽部の目的

- (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。

『想い出を生きる力に』～想い出を語ることで、人はどうして元気になるのか～

回想法に参加した方から、「普段は忘れていたことを次々に思い出し懐かしかった。自分の原点を思い出した。」「久しぶりに無邪気に遊びまわっていた子どもの頃を思い出した。自分の原点を感じた。」「戦争の時代は大変だったけど、あの苦労を乗り越えてきたので、これからいろいろなことがあっても怖くないと感じる。」「これまで親に不満を感じたことがあったけど、親から大事に育ててもらったとあらためて感じた。親がしてくれたように私も家族を大事にして生きていこうと思う。」などのしみじみとした言葉が聴かれます。

このように人は過去の想い出を語ることをとおして、子ども時代から青春時代を経て、さらに成人として仕事や子育てに励み、現在の高齢期まで生きてきた連続した自分を発見することができます。そのことにより、高齢期を迎える心身共に機能低下したり、伴侶や身近な人を失ったり、退職や子どもの自立等で役割が無くなつて自分の生きがいを感じることが出来なかつた方が、自分自身を受入れ、自尊心を取り戻すことができます。また、これまでの未解決の課題にも向き合つたり、過去の出来事に対する捉え方が変わることもあります。その結果、人は元気になると考えられます。

「人は物語を生きる存在である」といわれます。時にはちょっと立ち止まって、あなたも自分の物語をだれかと話してみませんか。

回想法はこんなに役立っています！！



いそご回想法俱楽部は、回想法という道具を活用して、地域や施設で暮らす高齢者支援に取組んでいます。回想法は人々を楽しく、イキイキとさせるものですが、ここではこれまでの活動から、その実際をご紹介致します。

●地域での介護予防活動として

自治会や地域ケアプラザで行われている介護予防活動として、7～8名のグループで想い出話を楽しんでいただいています。テーマを決め、それを中心に話していただきますが、幼い頃の懐かしい想い出話はいつまでも尽きません。参加者からは「久しぶりに子どもの頃を思い出した。私の話を皆さんよく聞いて下さって嬉しかった」との声も聞かれました。これまでに実施したところ。



【自治会】(磯子区) 上笹下連合地区、杉田台団地

(港南区) 三枝木台団地、上大岡セントラルハイツ

【地域ケアプラザ】(港南区) 港南中央、港南台、日下、下永谷

●高齢者施設でのケアとして

施設の余暇時間に、5～8名程のグループで、あるいは1対1（個人回想法）で、毎週1回1時間を8回程連続して提供しています。認知症の方も参加されますが、職員の方も驚かれるほどしっかりと話をされ、ご自分の人生を振り返って、「戦争のあのころは苦しかったが、今はどんなことも乗り越えられる気がする」などと語られます。

【有料老人ホーム】くらら磯子

【老人保健施設】港南あおぞら、オアシス

【特別養護老人ホーム】はまかぜ

これまでの回想法活動の「報告会」を開催します

回想法が現場でどのように活用されているのか、その実際を地域や施設の実践者による報告会として、以下のとおり開催致します。

【日時】 9月25日（金） 昼の部～地域ケアを中心に～ 15：30～17：30
夜の部～施設ケアを中心に～ 18：30～20：30

【場所】 屏風ヶ浦地域ケアプラザ（京急「屏風ヶ浦」駅から汐見台団地方向へ徒歩2分）

「回想法の公開講座・リーダー養成講座」開催のお知らせ（夜間）

（公開講座無料。リーダー養成講座 4回分3,000円）

【時間】 18：30～20：30 【場所】 港南区社会福祉協議会（地下鉄・港南中央駅から徒歩2分）

講 座	テ マ	内 容
公開講座（11月4日）	想い出を生きる力に	回想法の概要説明と回想体験
リーダー養成講座	第1回（11月11日）	個人回想法の方法 現代生活史
	第2回（11月18日）	グループ回想法の方法①
	第3回（11月25日）	グループ回想法の方法②
	第4回（12月2日）	回想法をやってみよう!!

*各講座の詳細については、別のパンフレットをご覧下さい。（不明な点の問合せは事務局へ）



★回想法リーダーとしての「腕を磨いて」います。

当俱楽部では毎月例会（第一木曜日・屏風ヶ浦地域ケアプラザ）を行い、仲間同士で回想法の練習（ロールプレイ）に励んでいます。（左の写真）

回想法のリーダーとなるには、経験と練習が欠かせないです。