



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4号 2009年12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』～回想法（ライフレビュー）と閉じこもり防止について～

昨年10月～12月、介護老人保健施設「港南あおぞら」のデイケアでグループ回想法を行いました。その目的は「利用者の自己効力感を高めることにより、リハビリに対する意欲の向上を図る」でした。（自己効力感とは、物事に何らかの働きかけをすることが可能であるという感覚） デイケアでは、脳梗塞後遺症や高齢化等による身体的機能低下の防止や維持を目標にリハビリを行っていますが、利用者が受け身でなく積極的にリハビリに参加することの重要性を、実施する理学療法士・作業療法士は感じていました。そこで、これまで生きてきた過去を振り返ることで自己効力感を高める効果が期待できる「回想法」を行うことにより、リハビリに対する意欲も高まるのではないかと考えました。回想法の場面では、利用者の暮らしてこられた70年～90年間の想い出が豊かに語られ、今の自分を受け入れこれからも生きていく、との発言もありました。この体験が今後のリハビリ意欲に反映されることを見守っています。

このように行行動変容において自己効力感の向上が重要であることから、閉じこもりがちな高齢者等の外出（行動変容）を促進するため「回想法」を活用しようという取り組みが地域でも始まっています。

～～回想法 実践の現場から～～



「港南あおぞら」での回想法を終えて

於：介護老人保健施設「港南あおぞら」

2009年10月から全8回、8名の方々とのグループ回想法でした。子供時代の懐かしい遊び、青春時代の想い出、これからへの希望、若い世代に残したい言葉などについて語り合いました。回を重ねるごとに皆様の表情が生き生きとなられました。「戦争という困難な時代を生き抜いてきたからこそ今がある」という共通の想いが語られた後にはお互いの中に、いたわりの気持ちが芽生え、それが信頼にまで深まっていく様子はとても印象的でした。

想い出を語り合う場と時間を作る事の大切さを感じました。

中野静枝

実践報告会-2009-

日時：2009年9月25日13:00～ 於：屏風ヶ浦地域ケアプラザ

回想法を地域や施設で活用した取り組みを、交流会（写真右）をはさみ、現場の方々からご報告いただきました。



【昼の部】地域の高齢者に回想法を提供した報告

（地域ケアプラザ、ケアマネジャー、民生委員、自治会、連合地区から）

グループ回想法 ・ 想い出を語ることで自己肯定感が高まり、自らの存在意義を確認することができた。

・ 参加者同士のつながりができ、終了後も交流が継続してお互いに訪問しあう関係ができた。

個人回想法 ・ 数年間外出がなく閉じこもりだった高齢者が、デイケアを利用するようになられた。

【夜の部】施設入居者にグループ及び個人回想法（ライフレビュー）を提供した報告

（有料老人ホーム、介護老人保健施設、特別養護老人ホームから）

・ 日常生活の場での実施。想い出語りの回を重ねるごとに自然に仲間意識が育ち、女性はお洒落を楽しむようになられた。

・ 施設職員には回想法で得られた内容をケアプランに活かす視点が生まれ、利用者とのコミュニケーションの取り方に配慮と工夫がみられるようになった。

* いずれの実践発表も回想法実施後は「成果がみられている」との現場からの嬉しい報告で、今後の高齢者支援へのヒントやエネルギーを分かち合えた報告会でした。

草柳勝子

～ 傾聴講座を開きました～



日程：2009年9月2, 16, 30日 全3回 於：栗木町内会館

参加者：民生児童委員 支えあいボランティア 町内会の方々等



「傾聴」は「相手の語るお話をその方の気持ちに沿って共感的に受け入れて聞くこと」という基本姿勢からスタートし、良い聞き手になるための基本技術を体験をとおして学びました。傾聴は心のケアにつながり、聞くことの重要性を知ったことで、日常生活に新しい動きがでてきた、という声が参加者の中からありました。終了後、「もっと勉強したい」という要望があり、現在フォローアップ研修を月一回実施しています。

曾根原璋子

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。以下のサービスをご自宅や地域・施設へ出向いて提供いたします。 お気軽にお問い合わせ下さい。

- ・ 回想法（想い出語り）・・・グループで楽しむ、個人で想い出をふり返り元気を取り戻すなど
- ・ 傾聴（心の想いや苦しみを聞く）・・・介護される方・する方、心の苦しみを聞いて欲しい方など
- ・ 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

問合せ先（事務局）：電話&FAX 842-1797

Eメール：paf02003@nifty.ne.jp